A Comunidade de Massachusetts
Gabinete Executivo de Saúde e Serviços Humanos
Departamento de Saúde Pública
Departamento de Doenças Infecciosas e Ciências Laboratoriais
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governador

KARYN E. POLITO
Governador Tenente

MARYLOU SUDDERS
Secretária

MONICA BHAREL, MD, MPH
Comissário

Telefone: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Informação e Orientação para Pessoas em Isolamento devido ao COVID-19

Você é obrigado a isolar-se (separar-se) de outras pessoas porque foi diagnosticado como um caso confirmado de infecção com o Novel (Novo) Coronavírus (COVID-19) ou porque teve uma exposição de alto risco ao COVID-19 e está com sintomas.

O COVID-19 é causado por um vírus. É disseminado através de secreções respiratórias (mucosas e gotículas de tosse e espirros de uma pessoa infectada e pode causar doenças graves como pneumonia (infecção pulmonar) e, em alguns casos raros, a morte.

Você deve permanecer em isolamento até que uma autoridade da saúde pública (o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts ou o seu Departamento de Saúde local) diga que você pode sair de sua casa. Uma autoridade da saúde pública estará em contato com você diariamente e realizará outra avaliação 14 dias após a data em que sua infecção for confirmada. Uma autoridade da saúde pública confirmará que você pode sair de casa quando o risco de infectar outras pessoas for determinado como sendo baixo.

Durante o período de isolamento, você não pode ter visitas no local onde está se isolando. Se você tiver que dividir o local com outra pessoa, então essa pessoa estará sujeita à quarentena. Se alguém em sua casa for uma criança pequena, grávida, com imunidade comprometida, ou tiver uma condição crônica de coração, fígado, pulmão ou rim, ou tiver mais de 65 anos de idade, essa pessoa particularmente corre risco se tiver contato com você durante o isolamento. Se alguém com quem você tiver contato se encaixa nessa descrição, por favor, discuta isso com o Departamento de Saúde Local ou com o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts para que medidas possam ser tomadas para proteger esses indivíduos.

Seu Departamento de Saúde local e o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts trabalharão com você para identificar qualquer pessoa, incluindo membros da família, que sejam considerados como tendo sido expostos e fará as recomendações de quarentena necessárias.

Esta folha de informação contém informações sobre o que *fazer* e *não fazer* enquanto você estiver isolado. Se você tiver perguntas depois de ler isto, você pode ligar para o Departamento de Saúde local, ou o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, que está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, pelo telefone 617-983-6800.

Enquanto você estiver isolado, você deve seguir as seguintes instruções:

1. Não saia de casa, excepto para cuidados médicos urgentes. Se tiver de sair de casa para cuidados médicos urgentes, use uma máscara, tal como uma máscara cirúrgica, se disponível. Ligue para o prestador de cuidados de saude antes de ir e dizer-lhes que está de quarentena devido à exposição ao COVID-19. Para protecção dos outros, deve usar um carro pessoal ou ligar para uma ambulância para chegar até o seu prestador de cuidados de saúde. Não utilize transporte público, nem ande de carona (por exemplo, Uber ou Lyft), ou táxis, sob qualquer circunstância.
2. Use uma máscara, tal como uma máscara cirúrgica, se disponível, se tiver necessidade de estar em contato com outras pessoas. Se não estiver disponível, tente manter uma distância de dois metros de outras pessoas; quando isso não for possível, limite o seu tempo de aproximação às pessoas a cinco minutos ou menos.
3. Não tenha visitas em sua casa.
4. Se possível, outras pessoas não devem estar vivendo na sua casa enquanto você estiver em isolamento lá.
5. Não compartilhe um quarto ou banheiro com mais ninguém.
6. Não compartilhe toalhas ou lençóis/cobertores com outras pessoas.
7. Lave a roupa suja separadamente da roupa suja de outras pessoas.
8. Não compartilhe utensílios de comer ou beber com outras pessoas. Lave os utensílios normalmente na máquina de lavar louça ou à mão com água quente e sabão.
9. Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar e jogue os lenços de papel fora em uma lixeira tampada. Em seguida, lave as mãos.
10. Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não tiver água e sabão disponível, use um anti-séptico de mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.

Qualquer pessoa com quem você tenha que estar em contato em sua casa deve:

1. Fique atento à sua saúde e tenha cuidado com eles mesmos:
    a. Uma febre (temperatura superior a 100,3 graus Fahrenheit ou 38 graus Celsius). Devem tirar a sua temperatura de manhã e à noite.
    b. Outros sintomas como tosse, dificuldade para respirar, falta de ar, calafrios, músculos doloridos ou rígidos, dor de cabeça ou diarréia.

2. Lave as mãos com água e sabão com frequência por pelo menos 20 segundos. Se não tiver água e sabão disponível, eles devem usar um higienizador de mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.
3. Use uma máscara, se disponível, quando eles estiverem em contato próximo com você se você não puder usar uma máscara, eles devem ter o cuidado de tocar apenas nas partes da máscara que ficam ao redor das orelhas ou atrás da cabeça. Não toque na parte da frente da máscara. Eles devem lavar as mãos imediatamente após tirarem a máscara. Se não estiver disponível, tente manter uma distância de dois metros dos outros; quando isso não for possível, limite o seu tempo de aproximação às pessoas a cinco minutos ou menos.
4. Use luvas descartáveis se elas tiverem de ter contato direto com os seus fluidos corporais (saliva/cuspe, muco, urina, fezes, vômitos) ou cuidar da sua roupa suja. Retire as luvas cuidadosamente sem tocar no exterior das luvas, jogue as luvas fora e lave as mãos com água e sabão ou com um higienizador de mãos à base de álcool.

Se alguém em sua casa desenvolver algum desses sintomas, contate o Departamento de Saúde local ou o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts nos números de telefone abaixo.

Se precisarem de procurar cuidados médicos, devem telefonar ao seu prestador de cuidados de saúde antes de irem e informá-los que podem ter sido expostos ao COVID-19.

Outros conselhos para evitar a propagação dos seus germes:

1. Suas luvas, lenços de papel, máscaras e outros lixos devem ser colocados em um saco, amarrados fechados, e colocados com outro lixo doméstico.
2. A sua roupa pode ser lavada numa máquina de lavar normal com água quente e detergente. Alvejante pode ser usado, mas não é necessário. Não sacudir a roupa suja e evitar que a roupa suja toque na pele ou na roupa de alguém.
3. Superfícies em casa que você toca ou que ficam sujas com os fluidos do seu corpo (saliva/cuspe, muco, urina, fezes, vômito) devem ser limpas e desinfetadas com um desinfetante doméstico de acordo com as instruções do rótulo. Use luvas durante a limpeza.
4. O seu banheiro deve ser limpo diariamente com um desinfetante doméstico de acordo com as instruções do rótulo. Use luvas durante a limpeza.

Por quanto tempo você deve seguir estas instruções?
Você precisará permanecer isolado pelo tempo que for possível para espalhar a infecção para outras pessoas. Uma autoridade de saúde pública (MDPH ou seu conselho local de saúde) entrará em contato com você diariamente e informará quando você pode parar de se isolar. Eles o avaliarão regularmente e determinarão se você precisa permanecer isolado ou se o risco de infecção para outras pessoas é baixo o suficiente para que você possa parar de ficar isolado.

Perguntas?
Por favor, ligue para o seu prestador de cuidados de saúde, para o seu Departamento de Saúde local ou para o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts com qualquer pergunta.

1. O seu prestador de cuidados de saúde
   Nome: _____
   Número de telefone: _____ OU
2. O seu departamento de saúde local (Cidade/Município)
   Cidade ou Município: _____
   Pessoa de Contato: _____
   Número de Telefone: _____ OU
3. O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
   Epidemiologista de plantão
   Telefone (617) 983-6800 (7 dias da semana/24 horas por dia)

Obrigado pela sua cooperação ativa para manter a si próprio, à sua família, e a sua comunidade saudável e segura.

Data fornecida ao individual em quarentena: _____
Fornecido por (nome): _____

Quaisquer outras instruções específicas podem ser escritas aqui ou anexadas com folhas adicionais (o anexo de folhas adicionais deve ser anotado aqui):