

# Orientações sobre a quarentena em casa para contatos próximos da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

As orientações a seguir se destinam aos indivíduos que tenham tido contato próximo com portadores da COVID-19—caso você tenha desenvolvido imunidade à COVID-19 nos últimos 3 meses, por infecção ou vacinação, a quarentena só será necessária se você apresentar sintomas.

*Caso você seja um servidor da saúde, socorrista ou desempenhe qualquer outra função como [trabalhador em infraestrutura essencial](#), por favor, consulte as orientações do seu empregador e a página da Web [Práticas de Segurança dos CDC para Trabalhadores da Infraestrutura Essencial](#).*

## Por que me estão solicitando que eu permaneça em quarentena?

Você esteve em contato próximo com alguém que porta ou que possivelmente porte a Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19). **Contato próximo** inclui: estar a menos de 6 pés de alguém tenha COVID-19, por um total cumulativo de 15 minutos ou mais, durante um período de 24 horas; ter contato com os fluídos ou secreções corporais (como tosse ou espirro); compartilhar utensílios ou saliva; ou propiciar cuidados sem usar o equipamento de proteção. Ainda que você se sinta bem no momento, é possível que você também tenha sido infectado pelo vírus da COVID-19. Depois da exposição ao vírus, podem passar de 2 a 14 dias até o aparecimento de sintomas, portanto, não podemos saber se você está ou não infectado, até o 14º dia depois do seu contato com o indivíduo que porta ou que possivelmente porte a COVID-19. Foi solicitado a você que permaneça em quarentena para que, caso você porte o vírus, não o transmita para outros, especialmente porque os indivíduos podem transmitir o vírus até 48 horas antes do aparecimento de sintomas. As suas ações podem auxiliar na contenção da doença durante esta epidemia.

## Quem NÃO precisa ficar de quarentena?

De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC), a quarentena não é necessária para as pessoas que testaram positivo para a COVID-19 e se recuperaram, durante os últimos três meses, OU para as que foram plenamente vacinadas—Talvez existam exceções ou orientações excepcionais para pessoas que vivem ou trabalham em certos lugares. Consulte as orientações adicionais no [Mandado de Quarentena da Autoridade de Saúde Pública](#).

- Pessoas que testaram positivo para COVID-19 e se recuperaram nos últimos 3 meses, contanto que elas não desenvolvam nenhum sintoma. *(As pessoas que desenvolveram sintomas outra vez, durante esse período de 3 meses, talvez tenham que ser testadas para COVID-19, caso não seja identificada nenhuma outra causa para os sintomas.) Esses três meses referem-se especificamente a:*
  - *Indivíduos que apresentaram sintomas—Três meses contados do dia em que os sintomas apareceram pela primeira vez.*
  - *Indivíduos que testaram positivo, mas não apresentam sintomas (são assintomáticos)—Três meses contados da data em que o teste foi realizado.*
- Indivíduo que foi plenamente vacinado contra a COVID-19 e não apresenta nenhum sintoma—**Você é considerado plenamente vacinado para COVID-19, em**

# Orientações sobre a quarentena em casa para contatos próximos da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

**duas ou mais semanas depois da data em que você recebeu a dose final da vacina contra a COVID-19.**

- Pfizer-BioNTech ou Moderna—Duas semanas depois da segunda dose, da série de 2 doses.
- Johnson & Johnson/Janssen—Duas semanas depois de receber a vacina de dose única.

## Por quanto tempo devo permanecer em quarentena?

A maioria das pessoas deve permanecer em quarentena por no mínimo 10 dias, e até 14 dias, contados do último contato com o indivíduo que porta ou que possivelmente porte a COVID-19. Existem orientações adicionais específicas para servidores da saúde, socorristas e trabalhadores do serviço social, e para aqueles que vivem ou trabalham em instalações residenciais para grupos de alto risco, ou com pessoas que possuem um sistema imunológico comprometido. Caso você se enquadre em uma dessas categorias, por favor consulte o [Mandado de Quarentena da Autoridade de Saúde Pública](#).

Os [CDC continuam a recomendar a quarentena de 14 dias](#) depois do último contato próximo com alguém que porta ou que possivelmente porte a COVID-19, mas reconhecem que isso pode ser difícil em certas circunstâncias, e oferece opções para as autoridades públicas locais, para redução da extensão da quarentena. No âmbito local, o condado de San Diego está seguindo as [Orientações sobre Quarentena para COVID-19 do Departamento de Saúde Pública](#) do estado da [Califórnia](#) e permitindo quarentenas de 10 dias (em vez de 14) para indivíduos que podem manter o distanciamento, usar máscara e se monitorar até o 14º dia. **Em outras palavras, se você não apresentar sintomas depois do 10º dia**, você pode encerrar sua quarentena, sendo ou não testado para COVID-19, mas deve continuar a se monitorar em relação aos sintomas da COVID-19 até que o 14º dia, contados do seu último contato, e deve seguir as recomendações de segurança, inclusive sempre usando máscara, mantendo a distância de pelo menos 6 pés entre você e os outros, e lavando suas mãos frequentemente. **Caso você não possa usar máscara ou manter os 6 pés de distância entre você e os outros, entre o 11º e o 14º dias, por favor, permaneça em quarentena pelos 14 dias completos.**

Se você desenvolver sintomas, deve isolar-se imediatamente, contatar o seu provedor de cuidados de saúde e [fazer o teste para COVID-19](#).

**Por quanto tempo devo permanecer em quarentena se eu convivo ou cuido de alguém que está com a COVID-19?** Caso você conviva ou continue cuidando de uma pessoa com COVID-19, as orientações para quarentena são as seguintes:

- A sua quarentena estará encerrada em 10 (ou até 14) dias depois que todos os que convivem em sua casa tenham começado a seguir as [Instruções para o isolamento em casa devido a Doença do Coronavírus 2019 \(COVID-19\)](#).
- Se você já entrou no período entre o 10º e o 14º dia da quarentena, e tiver contato próximo adicional com uma pessoa com COVID-19 (como qualquer um dos exemplos

## Orientações sobre a quarentena em casa para contatos próximos da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

citados de contato próximo), então você terá que reiniciar o período de 10 a 14 dias de quarentena.

- Se você não tiver nenhum sintoma, ou se você foi testado para COVID-19 e os resultados dos seu teste são negativos, você ainda deve permanecer em quarentena por pelo menos 10 dias, e até 14 dias, e continuar a observar possíveis sintomas.

### Quais são os detalhes sobre a minha quarentena?

Você deve restringir as atividades e limitar todos os movimentos que podem colocar você em contato com outros, durante o período de quarentena.

1. Fique em casa—Não vá até seu local de trabalho, escola ou áreas públicas.
2. Não permita visitas à sua casa.
3. Em sua casa, separe-se das outras pessoas (a menos que elas também estejam em quarentena).
  - Escolha um cômodo específico da sua casa, que será utilizado para separar você das outras pessoas—Permaneça neste cômodo, longe das outras pessoas em sua casa, tanto quanto possível. É especialmente importante manter-se distante de indivíduos que correm um risco aumentado de quadro grave se infectados.

**As pessoas com risco aumentado de apresentarem quadro grave se infectadas pela COVID-19 incluem [adultos idosos \(o risco de quadro grave aumenta com a idade\)](#) e [pessoas de qualquer idade que portem certas afecções subjacentes](#), inclusive:**

- Câncer
- Doença renal crônica
- Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (COPD)
- Síndrome de Down
- Doenças cardíacas (como insuficiência cardíaca, doença arterial coronária ou cardiomiopatia)
- Estado imunodeprimido (sistema imunológico enfraquecido) devido a transplante de órgão sólido
- Obesidade—Índice de Massa Corporal (IMC) de 30 ou mais
- Obesidade mórbida—IMC de 40 ou mais
- Gravidez
- Anemia falciforme
- Vício de fumar
- Diabetes mellitus tipo 2

**Crianças com risco mais alto de desenvolver quadro grave de COVID-19 incluem as que apresentam:**

- Obesidade
- Estado clínico complicado
- Desordens neurológicas, genéticas ou metabólicas

## Orientações sobre a quarentena em casa para contatos próximos da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

- Anemia falciforme
- Doença cardíaca congênita
- Diabetes
- Doença renal crônica
- Asma ou outra doença pulmonar
- Sistema imunológico comprometido devido a doença maligna ou medicamentos que enfraquecem o sistema imunológico

**Pessoas que podem estar sujeitas a risco aumentado de quadro grave (com base em dados disponíveis limitados) incluem as que portam as seguintes enfermidades:**

- Asma (moderada a grave)
  - Doença cerebrovascular (afeta as veias e o suprimento de sangue ao cérebro)
  - Fibrose cística
  - Hipertensão ou pressão sanguínea alta
  - Estado imunodeprimido (sistema imunológico enfraquecido) devido a transfusão ou transplante de medula, deficiências imunológicas, AIDS, uso de corticoides, ou uso de medicamentos que enfraquecem o sistema imunológico
  - Condições neurológicas (como demência)
  - Doença hepática
  - Excesso de peso—IMC acima de 25, mas abaixo de 30
  - Fibrose pulmonar (tecido pulmonar danificado ou cicatrizado)
  - Talassemia (tipo de desordem sanguínea)
  - Diabetes mellitus tipo 1
- Use um banheiro separado, se disponível.
  - Use máscara ou mantenha distância de pelo menos 6 pés quando estiver próximo a outros em sua casa.
  - Mantenha-se distante dos seus animais de estimação.
  - Não prepare nem sirva alimentos para os outros.

### **Eu posso sair de casa durante a quarentena?**

Você não pode sair do seu local de quarentena, nem entrar em locais privados ou públicos, exceto para receber cuidados médicos necessários.

- Caso não exista alguém que possa auxiliar nas suas necessidades básicas, programe a entrega em domicílio, de alimentos e outros artigos básicos. Os itens devem ser deixados na porta.
- [Chame o 2-1-1 San Diego para saber sobre os serviços disponíveis.](#)

# Orientações sobre a quarentena em casa para contatos próximos da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

## Como eu devo monitorar minha saúde durante esse período?

Monitore a sua saúde e observe possíveis sinais e sintomas de COVID-19, que podem incluir qualquer um dos seguintes:

- Febre ou calafrios
- Tosse
- Falta de ar ou problemas respiratórios
- Fadiga
- Dores musculares ou corporais
- Dor de cabeça
- Perda recente de paladar ou olfato
- Dor de garganta
- Congestão nasal ou coriza
- Náusea ou vômito
- Diarreia

## O que devo fazer caso eu apresente sintomas?

Se você apresentar qualquer dos sintomas acima, pode ter COVID-19, e deve telefonar para seu provedor de cuidados de saúde para aconselhamento médico. A maioria das pessoas com COVID-19 desenvolve um quadro leve podendo se isolar e recuperar em casa. No entanto, se você corre um risco aumentado de desenvolver quadro sério se infectado, em razão de sua idade ou alguma afecção subjacente, informe o seu provedor de cuidados de saúde sobre seus sintomas e, se seus sintomas se agravarem, busque cuidados médicos, imediatamente.

Caso você apresente sintomas, teste positivo para COVID-19 e corra um alto risco de desenvolver quadro grave de COVID-19, você pode ser elegível para **tratamento GRATUITO**. [Consulte o manual do paciente](#) para saber mais sobre o tratamento gratuito do Centro Regional de Anticorpo Monoclonal (MARC). O tratamento poderá estar disponível se:

1. Recentemente, seu teste de COVID-19 resultou positivo **E**
2. Os seus sintomas começaram nos últimos 10 dias **E**
3. Você tem 12 anos ou mais de idade **E**
4. Você corre alto risco de desenvolver quadro grave de COVID-19.

Pessoas que responderam “sim” para as quatro questões acima poderão ser elegíveis para o tratamento. Para informações mais detalhadas e para marcar uma consulta, telefone para o MARC pelo **(619) 685-2500**.

[Visite o nosso website para obter informações mais detalhadas sobre o MARC.](#)

Tome nota de quando os seus sintomas começaram. Você deve continuar a isolar-se e a seguir as orientações contidas no [Instruções para o isolamento em casa devido à Doença do Coronavírus \(COVID-19\)](#). Se os seus sintomas piorarem ou não mostrarem melhora, e você precisar de cuidados médicos, assegure-se de colocar a máscara antes de entrar na instalação

## Orientações sobre a quarentena em casa para contatos próximos da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

médica, para evitar transmitir a infecção para outros. Se você precisar de assistência de emergência, chame o 9-1-1 e diga para o operador que você é um contato próximo de pessoa com COVID-19 confirmada.

### Eu posso ser testado?

Todos os moradores do condado de San Diego são elegíveis para teste gratuito. Telefone para o seu provedor de cuidados de saúde, caso tenha preocupações ou perguntas sobre a necessidade de teste. Caso você não consiga ser testado por meio do seu provedor de cuidados de saúde, o condado de San Diego está disponibilizando testes gratuitos em vários locais em todo o condado. Visite a [Página de teste no www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para encontrar um local de teste e marcar um horário online, ou telefone para o 2-1-1. *\*Alguns locais de teste podem não exigir horário marcado.*

*Por favor, lembre-se de que mesmo que o seu teste de COVID-19 tenha resultado negativo, você deve ainda permanecer em quarentena pelos 10 a 14 dias, para o caso de você desenvolver sintomas.*

### O que fazer caso eu precise de cuidados médicos?

Se você estiver apresentando qualquer sintoma de COVID-19, como os listados citados, chame o seu provedor de cuidados de saúde e busque aconselhamento por telefone ou telemedicina, e diga a ele que você é um contato próximo de alguém com COVID-19.

Caso necessite de cuidados médicos, e tenha novos sintomas ou sinais de COVID-19, assegure-se de usar uma máscara. Se você não tiver uma máscara, você deve usar algo para cobrir seu rosto.

Use o seu próprio veículo, se possível. Caso você não possa dirigir, mantenha a maior distância possível do motorista, e mantenha as janelas abertas—Você não pode usar o transporte público.

### **Chame o 911, se você estiver apresentando sintomas que exigem assistência de emergência, como os descritos a seguir:**

- Dificuldades respiratórias
- Dor persistente ou pressão no peito
- Confusão recente
- Incapacidade de acordar e permanecer acordado
- Lábios ou rosto azulado

### A Saúde Pública notificará meu local de trabalho ou escola?

A Saúde Pública não notificará nem divulgará nenhuma informação pessoal sua para o seu local de trabalho ou escola, exceto se isso se tornar necessário para proteger a sua saúde ou a saúde de outros.

## Orientações sobre a quarentena em casa para contatos próximos da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

### O que devo fazer caso eu tenha perguntas adicionais?

Visite o nosso website [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) para receber informações, recursos e orientações mais detalhadas. Por favor, telefone para o seu provedor de cuidados de saúde caso tenha qualquer pergunta sobre sua saúde. Caso você não tenha um provedor de cuidados de saúde, não tenha seguro de saúde, ou necessite de auxílio para encontrar recursos na comunidade ou para programar um teste, peça assistência pelo 2-1-1