

Orientação Sobre Contato Próximo com a Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

As orientações a seguir destinam-se a indivíduos que tenham tido contato próximo com quem tem COVID-19.

Caso você trabalhe na área de saúde, consulte as orientações do seu empregador.

Se você for informado de uma possível exposição à COVID-19, então alguém próximo de você recebeu um resultado positivo. Essa pessoa pode ter contagiado você e outras pessoas.

Contato próximo é qualquer pessoa que esteja no mesmo recinto que você (por exemplo: casa, sala de espera de médico, avião) durante um total de 15 minutos ou mais dentro de um período de 24 horas durante o período da infecção da pessoa.

Uma exposição não significa que você tenha contraído ou venha a contrair COVID-19. SIGNIFICA que você deve tomar medidas para se proteger e proteger as pessoas ao seu redor caso você tenha contraído a doença. O que você faz pode ajudar a prevenir a disseminação da doença durante esta epidemia.

Quem deve ficar de quarentena?

De acordo com o Departamento de Saúde Pública da Califórnia (CDPH), o público em geral, vacinado ou não, ou qualquer pessoa que tenha tido um resultado positivo no teste de COVID-19 nos últimos 90 dias [não precisa ficar de quarentena](#).

Você não precisa ficar de quarentena caso se enquadre no critério acima, mas deve tomar as seguintes precauções para preservar a sua segurança e a das pessoas próximas:

- Fazer o teste (PCR ou antígeno) ao tomar conhecimento da exposição e novamente de 3 a 5 dias após, mesmo sem apresentar sintomas, para confirmar que não tem COVID-19.
- Usar uma máscara adequada, quando estiver em um recinto ou perto de pessoas com risco aumentado de quadro grave de COVID-19, durante 10 dias depois da exposição, mesmo que tenha tido um resultado negativo.
- Insistimos que você tome as vacinas e as doses de reforço.
- Fique atento aos sintomas da COVID-19: Faça isolamento e o teste se apresentar sintomas.

Quem deve seguir orientações diferentes?

As orientações podem variar para pessoas que residem ou trabalham em ambientes de alto risco. A saber:

- [Abrigos de emergência](#) e [centros de climatização \(resfriamento e aquecimento\)](#)
- [Ambientes de saúde](#)
- [Cadeias, prisões e centros de detenção](#)
- [Abrigos para os sem-teto](#)
- [Locais de cuidado de longo prazo e instalações de cuidados de adultos e idosos](#)

Orientação Sobre Contato Próximo com a Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

Seu [locais de trabalho](#) ou de residência podem ter diferentes exigências, principalmente se você mora ou trabalha em ambientes de alto risco. No local de trabalho, as empresas devem seguir os [Padrões de Emergência Temporária da Cal/OSHA para prevenção de COVID-19](#) ou em alguns locais de trabalho os [Padrões para Doenças Transmissíveis por Contaminação do Ar da Cal/OSHA](#) (PDF), e devem consultar estes recursos para obter informações sobre exigências adicionais. Fale com o seu empregador e consulte as [Perguntas Mais Frequentes da Cal/OSHA](#) para obter mais informações.

Como devo monitorar a minha saúde durante esse período?

Monitore a sua saúde e observe possíveis sinais e sintomas da COVID-19, que podem ser:

- Febre ou calafrio
- Tosse
- Falta de ar ou problemas respiratórios
- Fadiga
- Dores musculares ou no corpo
- Dor de cabeça
- Perda recente de paladar ou olfato
- Dor de garganta
- Congestão nasal ou coriza
- Náusea ou vômito
- Diarreia

O que devo fazer se eu apresentar sintomas?

Se você tiver qualquer dos sintomas acima, é possível que você tenha COVID-19. A maioria das pessoas com COVID-19 desenvolve um quadro leve e pode fazer quarentena e se recuperar em casa. No entanto, se você corre um risco aumentado de desenvolver quadro sério se infectado em razão da sua idade ou alguma condição pré-existente, informe o seu provedor de cuidados de saúde sobre seus sintomas e, se seus sintomas se agravarem, busque cuidado médico imediatamente. Consulte [Instruções de Isolamento em Casa para COVID-19](#) para mais informações sobre isolamento.

Como posso fazer o teste?

Todos os moradores do condado de San Diego são elegíveis para o teste gratuito. Ligue para o seu provedor de cuidados de saúde caso tenha preocupações ou perguntas sobre a necessidade de fazer o teste. **Não** vá para a emergência somente para fazer o teste de COVID-19. Caso você não consiga fazer o teste com o seu provedor de cuidados de saúde, pode solicitar um kit de teste gratuito em casa nos [Correios dos Estados Unidos](#). O Condado de San Diego está disponibilizando testes gratuitos para COVID-19 em vários locais do condado. Visite a [página de Teste](#) para encontrar um local de teste e marcar um horário online, ou ligue para 2-1-1. **Alguns locais de teste podem dispensar a marcação de horário.*

Existe alguma opção de tratamento disponível?

Sim, o **tratamento GRATUITO** está disponível para pessoas que recentemente testaram positivo para COVID-19 e têm sintomas OU para prevenir a COVID-19 entre algumas pessoas que foram expostas à COVID-19.

Converse com o seu médico primeiro para saber se você pode fazer o tratamento.

Orientação Sobre Contato Próximo com a Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

Você pode estar apto ao tratamento se:

1. Seu teste de COVID-19 foi positivo **E**
2. Seus sintomas tiveram início nos últimos 5 dias (pílulas antivirais) a 7 dias (anticorpo monoclonal) **E**
3. Você corre alto risco de ficar gravemente doente com a COVID-19.

Pessoas com 12 anos ou mais podem ser tratadas em um Monoclonal Antibody Regional Center (MARC). Entre em contato com o pediatra ou provedor de saúde de crianças com menos de 12 anos de idade para fazer tratamento. [Consulte o folheto do paciente](#) para saber mais sobre o tratamento gratuito. Ligue para o MARC no número **(619) 685-2500** para marcar hora caso esteja apto ao tratamento mas não consiga um horário através do médico. Para mais informações, envie email para o MARC no endereço COVIDtreatment@sdcountry.ca.gov.

Não vá para a emergência somente para buscar tratamento com anticorpos monoclonais, tratamento antiviral ou teste de COVID-19. Nossas emergências estão sendo afetadas pelo número de casos de COVID-19 e devem ser procuradas somente em caso de emergência médica.

[Visite o site de Tratamento da COVID-19 do Condado de San Diego para mais informações.](#)

Tome nota de quando os seus sintomas começaram. Você deve continuar a isolar-se e a seguir as orientações contidas nas [Instruções de Isolamento em Casa da Doença do Coronavírus 2019 \(COVID-19\)](#). Se os seus sintomas piorarem ou não apresentarem melhora e você precisar de cuidados médicos, assegure-se de colocar a máscara antes de entrar na instalação médica para evitar transmitir a infecção. Se você precisar de assistência de emergência, ligue para 9-1-1 e informe que você está em contato próximo com uma pessoa com caso confirmado de COVID-19.

O que fazer caso precise de cuidados médicos?

Se você estiver tendo qualquer dos sintomas de COVID-19 mencionados anteriormente, ligue para o seu provedor de cuidados de saúde e busque aconselhamento por telefone ou telemedicina. Informe que você está em contato próximo com alguém com COVID-19.

Se precisar buscar atendimento médico, use o seu próprio veículo, se possível. Caso você não possa dirigir, mantenha a maior distância possível do motorista, use uma máscara adequada e mantenha as janelas abertas. Você não deve usar transporte público.

Ligue para 911 se estiver tendo sintomas que exijam assistência de emergência, como os descritos a seguir:

- Dificuldade para respirar
- Dor ou pressão no peito persistentes
- Confusão recente
- Não conseguir acordar ou voltar a dormir
- Lábios ou rosto de cor azulada

Orientação Sobre Contato Próximo com a Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

O que devo fazer se tiver mais perguntas?

Visite o nosso website www.coronavirus-sd.com para obter mais informações, recursos e orientações. Ligue para o seu provedor de cuidados de saúde para esclarecer qualquer dúvida em relação à 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 marcar um teste, peça assistência pelo 2-1-1.