

Instruções para o isolamento em casa devido a Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

As instruções a seguir se destinam às pessoas que receberam confirmação de portarem a COVID-19, ou que são clinicamente suspeitas de portarem a COVID-19.

Informações às pessoas com COVID-19 que não estão hospitalizadas

Cuidados em casa

As pessoas enfermas com a COVID-19, ou que testaram positivo para COVID-19 mas não apresentam sintomas (são assintomáticas), devem permanecer em casa e isoladas de outras até que completem seu período de isolamento e possam estar entre outras em segurança. Caso não seja possível, na sua casa, isolar-se adequadamente dos outros, por favor converse com seu provedor de cuidados de saúde sobre alternativas de acomodação. Caso você seja elegível, o seu provedor de cuidados de saúde poderá fazer um encaminhamento para o [Programa de acomodação temporária do condado de San Diego](#).

A pessoa infectada pode tomar as seguintes medidas para aliviar seus sintomas:

- Descanse e permita que seu corpo se recupere.
- Mantenha-se hidratado—Tome bastante líquidos, especialmente água e líquidos com eletrólitos.
- Tome medicamentos que não exigem receita, como o paracetamol (ou seja, Tylenol®) conforme seja necessário para reduzir a febre e as dores*—Crianças com menos de 2 anos de idade não devem receber nenhuma medicação, que não exija receita médica, antes do aconselhamento de um provedor de cuidados de saúde.

O condado oferece **tratamento GRATUITO** para algumas pessoas infectadas por COVID-19 e que apresentem sintomas leves ou moderados. Para saber mais sobre o tratamento gratuito no Centro Regional de Anticorpo Monoclonal (MARC), consulte as [informações para o paciente](#). 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 todas as questões acima poderão ser elegíveis para tratamento. Para informações mais detalhadas e para marcar uma consulta, telefone para o MARC pelo **(619) 685-2500**.

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

**Os medicamentos que não exigem receita médica não “curam” a infecção, nem evitam a transmissão por propagação do vírus a outros, mas são recomendados como recurso de conforto e alívio de certos sintomas associados com a doença.*

Quando procurar o médico

Monitore a sua saúde e procure imediatamente cuidados médicos caso seus sintomas piorem, especialmente se você corre um risco aumentado com doenças graves. Aqui estão incluídos os [adultos idosos](#) (o risco de agravamento do quadro aumenta com a idade) e [pessoas que sofrem de afecções subjacentes](#) (por ex., câncer, doença renal crônica, doença pulmonar obstrutiva crônica/COPD, sistema imunológico comprometido, obesidade, doenças cardíacas, anemia falciforme, diabetes tipo 2).

Chame o 911, caso você tenha qualquer sintoma que exige assistência de emergência como:



Diga ao operador do 911 que você tem COVID-19. Se possível, coloque sua máscara antes da chegada do pessoal do serviço médico de emergência.

Em casos não urgentes, telefone para o seu provedor de cuidados de saúde para aconselhamento médico, talvez eles possam auxiliar pelo telefone. Se uma visita à unidade de saúde for necessária, assegure-se de colocar a máscara antes de entrar, para evitar que outros contraiam a sua infecção.

A COVID-19 pode causar estresse nas pessoas. Consulte os recursos para famílias, pais e cuidadores, para aprender como cuidar da sua saúde mental e apoiar os seus entes queridos durante este surto, na nossa página, [Como gerenciar sua saúde mental e lidar com a COVID-19](#). Talvez seja reconfortante saber que os Serviços de Saúde Pública não notificarão nem divulgarão nenhuma informação pessoal sua, no seu trabalho ou escola, a menos que isso seja necessário para proteger a sua saúde e a saúde de outros.

Protegendo outros

Acompanhe as etapas a seguir para auxiliar na prevenção da propagação da COVID-19 para outras pessoas, na sua casa e na sua comunidade.

1. Fique em casa, exceto se for necessário procurar cuidados médicos.

- Não vá até o local de trabalho, escola ou áreas públicas.
- Fique em casa e longe dos outros, até que você tenha atendido a todas as condições necessárias para encerrar, com segurança, o seu período de isolamento. (Consulte as informações mais detalhadas, na caixa a seguir, sobre o encerramento do isolamento.)
- Caso necessite sair de casa enquanto doente, não use o transporte público. Se possível, use o seu próprio veículo. Caso não possa dirigir, mantenha a máxima distância possível entre você e o motorista, mantenha as janelas do veículo abertas e use máscara ou algo para cobrir o rosto.
- Programe entregas em domicílio, de refeições e outras necessidades, para que sejam deixadas na sua porta, se você não tiver alguém que possa auxiliar com essas necessidades básicas. [Chame o 2-1-1 para saber sobre serviços disponíveis.](#) Caso necessite encontrar-se com alguém à porta, use máscara.

Encerramento do isolamento em casa

Os indivíduos com COVID-19 que estejam se cuidando em casa podem encerrar o isolamento quando **TODAS** as condições a seguir tenham sido atendidas.

Indivíduos com sintomas:

1. No mínimo 10 dias* tenham decorrido desde que os primeiros sintomas apareceram **E**
2. Você não teve febre por pelo menos 24 horas, sem uso de medicamento para reduzir a febre **E**
3. Os sintomas diminuíram.

**Pessoas com [quadro grave até crítico](#), ou cujo [sistema imunológico esteja severamente comprometido](#), devem considerar uma consulta com seu provedor de cuidados de saúde ou com um especialista em controle de infecções, e poderão ser aconselhadas a estenderem seu período de isolamento em até 20 dias.*

Indivíduos com testes positivos, mas que não apresentam sintomas (são assintomáticos):

No mínimo 10 dias* contados da data em que o teste foi realizado. (Caso você tenha apresentado qualquer sintoma durante esses 10 dias, você deverá seguir as instruções acima, para indivíduos com sintomas.)

**Pessoas assintomáticas que tenham o [sistema imunológico severamente comprometido](#) devem considerar uma consulta com seu provedor de cuidados de saúde ou com um especialista em controle de infecções, e poderão ser aconselhadas a estenderem seu período de isolamento em até 20 dias.*

2. Separe-se das outras pessoas dentro da sua casa

- Selecione um cômodo específico na sua casa, que será usado para separar você das outras pessoas, durante a sua recuperação—Permaneça nesse cômodo, tanto quanto possível, longe das outras pessoas da sua casa. É muito importante que você permaneça separado dos indivíduos com um [risco maior de apresentar um quadro grave](#) se infectados.
- Se possível, use um banheiro em separado. Caso não seja possível, limpe e desinfete o banheiro depois de cada uso, conforme indicado abaixo.
Mantenha o distanciamento social quando próximo a outros da sua casa—Tente permanecer no mínimo 6 pés de distância dos outros.
- Abra as janelas, ou use um ventilador ou ar-condicionado nos espaços compartilhados da sua casa, para garantir um bom fluxo de ar.
- Não permita visitantes na sua casa.
- Não toque os animais de estimação, nem outros, enquanto estiver doente.
- Não prepare nem sirva alimentos aos outros.
- Se possível, não cuide de crianças na sua casa.
- Caso não seja possível um isolamento adequado entre você e os outros da sua casa, ou caso você conviva com indivíduos sujeitos a um risco mais alto de apresentar um quadro grave se infectados com COVID-19 (como adultos idosos, aqueles com doenças crônicas ou sistema imunológico comprometido), por favor converse com seu provedor de cuidados de saúde sobre acomodações alternativas. Eles podem encaminhar você para acomodações temporárias durante sua recuperação.

3. Use máscara, caso esteja próximo aos outros.

Você deve colocar máscara quando estiver: próximo de animais de estimação ou pessoas; no mesmo cômodo ou veículo; ou antes de entrar em um hospital ou consultório médico. Caso você não consiga usar a máscara (por ex., se isso causa problemas respiratórios), então as pessoas que convivem com você não podem estar no mesmo cômodo que você. Se eles entrarem no cômodo onde você está, eles devem usar máscara. Depois de sair do cômodo, eles devem lavar as mãos, imediatamente, e remover e descartar suas máscaras, ou colocá-las diretamente na lavadora/taque se estiverem usando máscaras reutilizáveis, e então lavar novamente as mãos.

4. Cubra sua boca ao tossir ou espirrar.

Para evitar a propagação da infecção para outros, cubra sua boca e nariz quando for tossir ou espirrar, com um lenço ou com a manga de sua camisa. Descarte os lenços usados em uma lata de lixo forrada, e lave suas mãos imediatamente com água e sabão.

5. Evite compartilhar objetos domésticos.

Não compartilhe pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas, roupa de cama ou outros artigos, com outras pessoas da casa. Depois de usados, esses artigos devem ser lavados completamente com água morna e sabão.

6. Mantenha suas mãos limpas.

Todas as pessoas da casa devem lavar as mãos frequentemente e de forma completa, especialmente: depois de assoarem o nariz, tossir ou espirrar; de usarem o banheiro; e antes de preparar ou comer as refeições. Use água e sabão por pelo menos 20 segundos. Use um higienizador de mãos com no mínimo 60 por cento de álcool, se a água e sabão não estiverem disponíveis, e se suas mãos não estiverem visivelmente sujas. Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com mãos não lavadas.

7. Todos os dias, higienize as superfícies de “contato intenso”.

Superfícies de “contato intenso” incluem: bancadas, topo das mesas, maçanetas, acessórios de banheiro, vaso sanitários, telefones, teclados, tablets e mesinhas de cabeceira. Limpe também todas as superfícies que podem ter sangue, fluídos e/ou secreções corporais ou excreções. Desinfete usando [produtos aprovados pela EPA e comprovados para uso contra o vírus da COVID-19](#) (por ex., toalhinhas desinfetantes Clorox, desinfetante para múltiplas superfícies Lysol Clean & Fresh, toalhinhas Purell para desinfecção profissional de superfícies).

Instruções de limpeza

- Siga as instruções disponíveis nos rótulos dos produtos de limpeza, inclusive as precauções que devem ser tomadas durante a aplicação do produto, como usar luvas ou aventais. Assegure-se de ter uma boa ventilação durante o uso do produto.
- Use uma solução de cloro ou desinfetante doméstico cujo rótulo contenha os dizeres “aprovado pela EPA”. Para saber se um produto funciona contra o vírus, leia o rótulo do produto, chame o número 1-800, disponível no rótulo, ou visite o www.epa.gov.

Para preparar a solução com água sanitária em casa:

| Suprimento pequeno | Suprimento grande |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 4 colheres de chá de água sanitária | 1/3 de copo de água sanitária |
| 4 copos de água (1/4 de galão) | 16 copos de água (1 galão) |

Adicione 4 colheres de chá de água sanitária em 4 copos (1/4 de galão) de água. Para um suprimento maior de água sanitária, adicione 1/3 de copo de água sanitária em 16 copos de água (1 galão). [Consulte o nosso Manual COVID-19 de Desinfecção de Coronavírus, para informações mais detalhadas.](#)

- Lave as roupas completamente.
- Remova e lave imediatamente as vestimentas ou roupas de cama que tenham sangue, fluídos e/ou secreções corporais, ou excreções.
- Use luvas descartáveis quando estiver manuseando artigos sujos. Lave imediatamente suas mãos, depois de remover as luvas—Luvas reutilizáveis de borracha, para limpeza, podem ser uma alternativa às luvas descartáveis, se as luvas descartáveis não estiverem à disposição, e devem ser removidas depois do uso e colocadas diretamente na lavadora/tanque, sem tocar nenhum outro objeto, e as mãos devem ser lavadas imediatamente depois que as luvas forem removidas. Se não houver luvas disponíveis, ou se não foram usadas, lave suas mãos, imediata e completamente, depois de tocar qualquer objeto que possa ter tido contato com fluídos corporais.
- Leia e siga as instruções dos rótulos dos produtos de limpeza ou das etiquetas das vestimentas, e do detergente. De modo geral, lave e seque nas temperaturas mais altas recomendadas nas etiquetas das vestimentas.
- Coloque todas as luvas, roupões, máscaras e outros artigos **descartáveis** contaminados em uma lata de lixo forrada, antes de colocá-los junto ao resto do lixo da casa. Lave imediatamente suas mãos, depois de manusear esses objetos. Se luvas, roupões e máscaras **reutilizáveis** foram usadas, coloque esses itens diretamente na lavadora/tanque depois do uso, e lave suas mãos completamente.

8. Retorno ao trabalho ou escola

Quando o seu período de isolamento em casa tenha se encerrado (De acordo com a caixa acima, sobre encerramento de isolamento), você não é mais considerado infectado e pode reassumir suas atividades de rotina, inclusive retornando ao trabalho e à escola. Você **NÃO** precisa mostrar nenhuma prova, como teste com resultado negativo ou carta dos Serviços de Saúde Pública, para retornar ao trabalho ou à escola. Você deve continuar a seguir todas as orientações de segurança quando estiver na proximidades de outros e fora de sua casa.

Informações para seus contatos próximos

O que é um contato próximo?

“Contato próximo” é qualquer pessoa que tenha sido exposta à uma pessoa infectada com a COVID-19, enquanto esta se encontrava infecciosa. Considera-se que você está infeccioso desde 48 horas/2 dias antes do início dos seus sintomas (para indivíduos que não tiveram sintomas, são 48 horas/2 dias antes da realização do teste) até que seu período de isolamento tenha sido encerrado.

Seu contatos próximos incluem:

- Todos que estiveram a menos de 6 pés de você por um total cumulativo de 15 minutos ou mais, num período de 24 horas, quando você era considerado infeccioso.
- Todas as pessoas que tiveram contato com seus fluídos e/ou secreções corpóreas (como pessoas atingidas por sua tosse ou espirro, que compartilharam utensílios ou saliva, ou que cuidaram de você sem usar o equipamento protetor).

Quarentena

Todas as pessoas com a COVID-19 devem informar seus contatos próximos que eles devem se colocar em quarentena por no mínimo 10 dias e até 14 dias, contados a partir do último dia em que tiveram contato com você. Se eles puderem usar máscara ou se distanciarem dos , e monitorarem seus próprios sintomas, eles podem ficar de quarentena por 10 dias, caso contrário eles devem permanecer em quarentena por 14 dias. *Existem orientações adicionais específicas para quarentena dos seguintes trabalhadores, quando a disponibilidade de pessoal está criticamente baixa: servidores da saúde, de socorro em emergências, e trabalhadores nos serviços sociais, e todos os que vivem ou trabalham com grupos de alto risco, em acomodações ou com pessoas que apresentem o sistema imunológico severamente comprometido. Além disso, a quarentena não é exigida para pessoas que tenham sido vacinadas contra a COVID-19 (depois de passadas 2 ou mais semanas desde que receberam todas as doses exigidas) ou que tenham tido COVID-19 nos últimos três meses E que também não apresentam sintomas. Caso os seus contatos próximos atendam a uma dessas categorias, ou se você desejar mais informações sobre quarentena no condado de San Diego, consulte o [Mandado de Quarentena da Autoridade de Saúde Pública para informações mais detalhadas.](#)*

Contatos próximos que não estão incluídos nos grupos acima especificados devem seguir a orientação sobre quarentena de 10-14-dias.

Seus contatos próximos devem se colocar em quarentena, mesmo que eles se sintam bem, porque pode os sintomas podem demorar de 2-14 dias para se apresentarem. Consulte nosso [Orientações sobre Quarentena para Contatos Próximos de COVID-19](#) para informações mais detalhadas. Caso seus contatos próximos desenvolvam sintomas, eles deverão se isolar imediatamente, seguindo as [Instruções para o isolamento em casa por COVID-19](#), contatar seu provedor de cuidados de saúde, e [serem testados para COVID-19](#).

Precauções para os contatos próximos

Recomenda-se que todos estejam no mínimo 6 pés de distância de você, enquanto você estiver em isolamento em casa. Caso não seja possível, qualquer um que continue a ter um contato próximo com você, terá que estender o período de quarentena por no mínimo 10 dias, contados do último contato próximo com você.

Seus cuidadores e contatos da casa devem usar máscara e luvas descartáveis, se forem limpar o seu quarto ou banheiro, ou se tiverem contato com seus fluídos e/ou secreções corpóreas (como suor, saliva, escarro, muco nasal, vômito, urina ou diarreia). Elas devem remover e descartar as luvas primeiro, lavar as mãos, e então remover e descartar a máscara, e lavar novamente as mãos. (Caso máscaras e/ou luvas reutilizáveis sejam usadas, coloque esses itens diretamente na lavadora/tanque, depois do uso, e siga as mesmas etapas para remoção.)

Contatos próximos devem monitorar a própria saúde e telefonar para o provedor de cuidados de saúde, caso desenvolvam qualquer sintoma, informando que são contatos próximos de um paciente confirmado com a COVID-19.

Visite o nosso website www.coronavirus-sd.com para informações, recursos e orientações mais detalhados. Por favor, contate o seu provedor de cuidados de saúde para perguntar 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, chame o 2-1-1 para receber assistência.