

Instruções de Isolamento em Casa para Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19)

As instruções a seguir são para pessoas com suspeita ou caso confirmado de COVID-19.

Informações para pessoas com COVID-19 mas que não estejam hospitalizadas

Cuidado em Casa

As pessoas com COVID-19 ou que tenham testado positivo para COVID-19 mas não apresentam sintomas (assintomáticas) devem permanecer em casa e isoladas das outras pessoas até que completem o período de isolamento e possam estar próximas de outras pessoas com segurança.

Uma pessoa infectada pode adotar as seguintes medidas para aliviar seus sintomas:

- Descansar para que o corpo se recupere.
- Manter-se hidratada. Tomar bastantes líquidos, especialmente água e líquidos com eletrólitos.
- Tomar medicamentos sem receita médica, como o paracetamol (ou seja, Tylenol®), quando necessário para reduzir febre e dores*. Crianças com menos de 2 anos de idade não devem tomar nenhum medicamento sem receita médica antes de se consultar com um provedor de cuidados de saúde.

O condado oferece **tratamento GRATUITO** para pessoas que recentemente testaram positivo para COVID-19 e apresentem sintomas OU para prevenir a COVID-19 entre pessoas que foram expostas à COVID-19.

Você pode estar apto ao tratamento se:

- Seu teste de COVID-19 foi positivo **E**
- Seus sintomas tiveram início nos últimos 5 dias (para pílulas antivirais), ou 7 dias (para anticorpo monoclonal) **E**
- 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 Centers (MARC). Entre em contato com o pediatra ou provedor de saúde de crianças com menos de 12 anos de idade para iniciar o tratamento.

[Consulte o folheto do paciente](#) para saber mais sobre o tratamento gratuito. Ligue para o MARC pelo 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@sdcounty.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 aumento dos casos de COVID-19 e devem ser procuradas somente em caso de emergência médica.

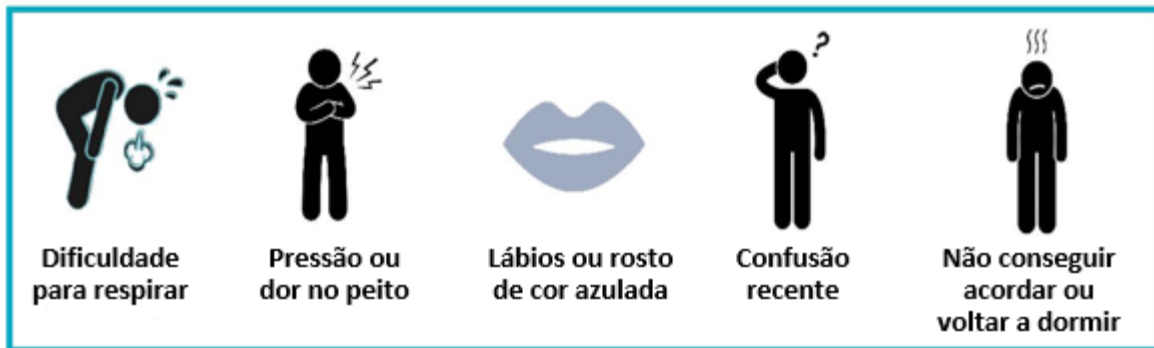
[Visite o site de Tratamento da COVID-19 do Condado de San Diego para mais informações.](#)

**Medicamentos que não exigem receita médica não “curam” a infecção nem evitam a transmissão do vírus para terceiros, 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 risco aumentado com doenças graves. Isso inclui [adultos idosos](#) (o risco de quadro grave aumenta com a idade) e [pessoas com certas condições médicas pré-existent](#) (tais como câncer, doença renal crônica, doença pulmonar obstrutiva crônica/COPD, sistema imunológico comprometido, obesidade, doenças cardíacas, anemia falciforme, diabetes tipo 2).

Ligue para 911 se estiver tendo sintomas que exijam assistência de emergência, como:



Ligue para 911 e informe que você tem COVID-19. Se possível, coloque sua máscara antes da chegada do pessoal do serviço médico de emergência.

Em casos não urgentes, consulte o seu provedor de cuidados de saúde, talvez eles possam ajudar pelo telefone. Se for necessário ir a uma unidade de saúde, assegure-se de colocar a máscara antes de entrar para evitar que outras pessoas contraiam a sua infecção.

A COVID-19 pode ser estressante. Consulte os recursos para famílias, pais e cuidadores na nossa página [Como Administrar Sua Saúde Mental e Lidar com a COVID-19](#) para se informar sobre como cuidar da sua saúde mental e ajudar seus entes queridos durante este surto. A Saúde Pública não notifica nem divulga 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 terceiros.

Proteção de Terceiros

Siga as etapas abaixo para ajudar a prevenir a disseminação da COVID-19 para outras pessoas da sua casa e da sua comunidade.

- **Fique em casa, exceto se precisar de cuidados médicos.**
- Não vá até seu local de trabalho, escola ou áreas públicas.
- Fique em casa e longe das outras pessoas até que você tenha atendido a todas as condições necessárias para encerrar, com segurança, o seu período de isolamento. (Na caixa a seguir, consulte informações mais detalhadas sobre o encerramento do isolamento.)
- Caso necessite sair de casa enquanto estiver doente, não use transporte público. Use o seu próprio veículo, se possível. Caso você não possa dirigir, mantenha a maior distância possível do motorista e mantenha as janelas abertas. Use máscara ou algo para cobrir o rosto.

- Caso não exista alguém que possa auxiliar com as suas necessidades básicas, programe a entrega em domicílio de alimentos e outros artigos básicos.
[Ligue para 2-1-1 para se informar sobre os serviços disponíveis](#). Se você não tiver máscara, cubra o rosto com um pano.

Encerramento do Isolamento em Casa

Independentemente do status de vacinação, infecções prévias ou ausência de sintomas, as pessoas com COVID-19 que estejam se cuidando em casa podem encerrar o isolamento quando **TODAS** as condições a seguir tenham sido atendidas.

1. Pelo menos 5 dias* tenham se passado desde o início dos sintomas (ou depois do primeiro teste positivo se não houver sintomas).
2. O isolamento pode terminar após o 5º dia se não houver sintomas ou se os sintomas estiverem diminuindo e você fizer outro teste (PCR ou antígeno) que dê resultado negativo após os 5 dias.
3. Caso não possa ou não queira fazer um teste, ou se tiver um resultado positivo no 5º dia (ou depois), o isolamento pode ser encerrado depois do 10º dia se você não tiver febre durante pelo menos 24 horas sem fazer uso de antitérmico.
4. Caso tenha febre, o isolamento deve continuar por até 24 horas depois de a febre passar.
5. Caso outros sintomas além da febre não tiverem melhorado, continue com o isolamento até que os sintomas acabem ou até depois do 10º dia.
6. De acordo com a orientação do Departamento de Saúde Pública da Califórnia (California Department of Public Health - CDPH) quanto ao uso de máscaras, você deve usar máscara quando estiver perto de outras pessoas durante um total de 10 dias, principalmente quando dentro de recintos.

**Pessoas assintomáticas com [sistema imunológico gravemente comprometido](#) devem considerar uma consulta com seu provedor de cuidados de saúde ou com um especialista em controle de infecções, que pode aconselhar a estender o período de isolamento por até 20 dias.*

- **Separe-se das outras pessoas dentro da sua casa.**
- Escolha um cômodo específico da sua casa para ser utilizado para separar você das outras pessoas durante a sua recuperação. Permaneça nesse cômodo, longe das outras pessoas da sua casa, tanto quanto possível. É especialmente importante manter-se distante de pessoas [com maior risco de quadro grave](#) se infectadas.
- Use um banheiro separado, se houver. Caso não seja possível, limpe e desinfete o banheiro depois de cada uso, conforme indicado abaixo.
- Mantenha o distanciamento social quando próximo de outras pessoas da sua casa. Tente permanecer no mínimo a 2 metros (6 pés) de distância das outras pessoas.
- 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 visitas à sua casa.

- Não cuide de animais de estimação ou outros animais enquanto estiver doente.
 - Não prepare nem sirva alimentos para outras pessoas.
 - Não cuide de crianças ou de outras pessoas da sua casa, se possível.
 - Caso não seja possível um isolamento adequado entre você e as outras pessoas da sua casa, ou caso você more com pessoas com risco aumentado de apresentar um quadro grave se infectados com COVID-19 (como adultos idosos, aqueles com doenças crônicas ou sistema imunológico comprometido), converse com seu provedor de cuidados de saúde sobre acomodações alternativas.
 - **Use máscara se precisar ficar próximo de outras pessoas.**
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. As outras pessoas também devem usar máscara perto de você. Caso você não consiga usar máscara (por ex., se isso causa problemas respiratórios), então as pessoas que convivem com você não devem estar no mesmo cômodo que você. As pessoas que entram no seu cômodo devem usar máscara. Depois de sair do cômodo, elas devem lavar as mãos imediatamente e retirar e descartar a máscara, ou colocá-la para lavar se forem reutilizáveis, e lavar novamente as mãos.
 - **Cubra a boca ao tossir e espirrar.**
Para evitar a propagação da infecção, cubra a boca e o nariz com um lençinho ou a manga da camisa ao tossir ou espirrar. Descarte os lenços usados em uma lata de lixo forrada e lave imediatamente as mãos com água e sabão.
 - **Evite compartilhar artigos domésticos.**
Não compartilhe pratos, copos, xícaras, talheres, toalhas, roupa de cama ou outros itens com outras pessoas da casa. Depois de usados, esses artigos devem ser lavados completamente com água morna e sabão.
 - **Mantenha as mãos limpas.**
Todas as pessoas da casa devem lavar totalmente as mãos com frequência, especialmente: depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar; depois de usar o banheiro; e antes de preparar ou comer as refeições. Use água e sabão por pelo menos 20 segundos. Use um higienizador com no mínimo 60% de álcool se você não tiver acesso a água e sabão e se suas mãos não estiverem visivelmente sujas. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com mãos não lavadas.
 - **Higienize diariamente todas as superfícies de “muito contato”.**
Superfícies de “muito contato” incluem: bancada, mesa, maçaneta, acessórios de banheiro, vaso sanitário, telefone, teclado, tablet e mesinha de cabeceira. Limpe também todas as superfícies que possam ter sangue, fluidos e/ou secreções ou excreções corporais. Desinfete com [produtos aprovados pela Agência de Proteção Ambiental \(EPA\) 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 contidas nos rótulos dos produtos de limpeza, inclusive as precauções que devem ser tomadas durante a aplicação do produto, como usar luvas ou avental. Assegure-se de que o ambiente esteja bem ventilado 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, ligue para o número 1-800 indicado no rótulo, ou visite www.epa.gov.

Para preparar a solução com água sanitária em casa:

Pouca quantidade	Grande quantidade
4 colheres de chá de água sanitária	75 ml de água sanitária
1 litro (4 xícaras de 250 ml) de água	4 litros de água

Adicione 4 colheres de chá de água sanitária a 1 litro (4 xícaras de 250 ml) de água. Para uma quantidade maior, adicione 75 ml de água sanitária a 4 litros de água. [Consulte o nosso Manual de Desinfecção do Coronavírus \(COVID-19\) para obter informações mais detalhadas.](#)

- Lave bem a roupa.
- Tire e lave imediatamente a roupa pessoal ou roupa de cama com sangue, fluidos e/ou secreções ou excreções corporais.
- Use luvas descartáveis ao manusear artigos sujos. Lave imediatamente as mãos depois de retirar as luvas. Luvas reutilizáveis de borracha para limpeza podem ser uma alternativa caso luvas descartáveis não estejam disponíveis. As luvas reutilizáveis devem ser retiradas depois do uso e colocadas imediatamente para lavar sem que encostem em nenhum outro objeto. Lave imediatamente as mãos depois que as luvas forem retiradas. Caso você não tenha luvas ou não as tenha usado, lave bem as mãos imediatamente depois de tocar em qualquer objeto que possa ter tido contato com fluidos corporais.
- Leia e siga as instruções dos rótulos dos produtos de limpeza ou das etiquetas das roupas e do detergente. De modo geral, lave e seque nas temperaturas mais altas recomendadas nas etiquetas das roupas.
- Coloque todas as luvas, roupões, máscaras e outros artigos **descartáveis** contaminados em um recipiente forrado, antes de colocá-los junto com o resto do lixo da casa. Lave imediatamente as mãos depois de manusear esses objetos. Se você utilizar luvas, roupões ou máscaras **reutilizáveis**, coloque esses itens imediatamente para lavar depois do uso e lave bem as mãos.
- **Retorno ao trabalho ou escola**
Quando o seu período de isolamento em casa se encerrar (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 ou à escola. Você **NÃO** precisa mostrar nenhum comprovante, 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 próximo de outras pessoas e fora de casa.

Informações para Seus Contatos Próximos

O que é um contato próximo?

Um “contato próximo” é qualquer pessoa que esteja no mesmo recinto que você (por exemplo, em 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 sua infecção. Você é considerado infectado a partir de 48 horas/2 dias antes do início do aparecimento dos sintomas (para pessoas sem sintomas, são 48 horas/2 dias antes do teste) e até que seu período de isolamento tenha sido encerrado.

Se você tiver um resultado positivo para COVID-19, deve notificar todos os seus contatos próximos sobre a sua exposição à COVID-19 e eles devem seguir as Orientações para Contatos Próximos no âmbito da COVID-19.

Existe uma orientação específica sobre afastamento do local de trabalho ou quarentena para Contatos Próximos que moram ou trabalham em Ambientes de Alto Risco. Ambientes de alto risco são locais cuja transmissão seja alta, e a população atendida tenha risco de consequências mais graves da COVID-19, inclusive hospitalização, doença grave e morte. Os ambientes a seguir são considerados Ambientes de Alto Risco:

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

Caso os seus contatos próximos atendam a uma dessas categorias, ou se você desejar mais informações sobre afastamento do local de trabalho e quarentena no Condado de San Diego, consulte o [Mandado de Quarentena da Autoridade de Saúde Pública](#) para obter informações adicionais.

Não há necessidade de afastamento do local de trabalho e quarentena para pessoas que tenham tomado a primeira dose da vacina, estejam em dia com as vacinas ou tenham tido um resultado positivo para COVID-19 nos últimos 90 dias. Para o caso de pessoas com o sistema imunológico moderadamente ou gravemente comprometido, siga o [programa e orientações para vacinação](#). **Contatos próximos que não estejam incluídos nos grupos de Alto Risco** devem seguir a orientação para o público em geral.

Consulte nossas [Orientações para Contatos Próximos no âmbito da COVID-19](#) para mais informações. Seus contatos próximos que apresentem sintomas devem se isolar imediatamente, seguindo as [Instruções de Isolamento em Casa Quando Há Contato com COVID-19](#), [fazer o teste de COVID-19](#), e entrar em contato com um provedor de cuidados de saúde para obter atenção médica imediata.

Precauções para os contatos próximos

Recomendamos que todos evitem compartilhar o mesmo ar com você em recintos fechados ou enquanto você estiver fazendo isolamento.

Seus cuidadores e contatos da casa devem usar máscara e luvas descartáveis para limpar o seu quarto ou banheiro, ou se tiverem contato com seus fluidos e/ou secreções corporais (como suor, saliva, escarro, muco nasal, vômito, urina ou diarreia). Elas devem retirar e descartar as luvas primeiro, lavar as mãos, e então retirar e descartar a máscara, e lavar novamente as mãos. (Se utilizarem máscaras e/ou luvas reutilizáveis, esses itens devem ser colocados imediatamente para lavar depois do uso, seguindo os mesmos procedimentos para retirá-los.)

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

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, peça assistência pelo 2-1-1.