

PARA CONTATOS PRÓXIMOS/MEMBROS DA FAMÍLIA

Instruções para quarentena domiciliar e monitoramento de saúde

Mesmo que você não se sinta doente, você deve permanecer em quarentena em casa, se teve contato próximo com alguém com uma infecção conhecida de COVID-19. A quarentena é uma forma de evitar a propagação do vírus. Você precisará ficar em casa e observar se apresenta qualquer sinal da doença.

Durante o seu período de quarentena, siga as instruções abaixo:

1. Fique em casa durante o período de quarentena:
 - a. 10 dias depois de sua última exposição a alguém infectado com COVID-19
OU
 - b. 7 dias depois de sua última exposição a alguém infectado com COVID-19 se o teste de COVID-19 foi feito após ou no Dia 5 depois de sua última exposição a alguém infectado com COVID-19
2. Não vá à escola.
 - a. Se você teve um contato próximo em um ambiente K-12 supervisionado, você pode se qualificar para mudanças na quarentena escolar. Essas recomendações de quarentena devem ser discutidas com a equipe da escola.
3. Não vá para creches, programas pós-escolares e atividades extracurriculares.
4. Não vá ao trabalho.
5. Não vá ao supermercado nem realize outras tarefas essenciais (por exemplo, ir à farmácia), a menos que seja absolutamente necessário. Conte com familiares ou amigos para suas tarefas essenciais.
6. Não receba visitas durante o período de quarentena.
7. Lave as mãos frequentemente com água e sabão, especialmente após tossir, espirrar, assoar o nariz, ir ao banheiro ou ter contato direto com materiais úmidos, como lenços, fraldas e máscaras usadas. Antisséptico para as mãos com mais de 60% de etanol ou 70% de isopropanol como ingredientes ativos também pode ser usado em vez de água e sabão, se as mãos não estiverem visivelmente sujas.
8. Cubra a boca e o nariz com um lenço ao espirrar ou tossir. Jogue o lenço no lixo e lave as mãos imediatamente com água e sabão ou use antisséptico para as mãos.
9. Não compartilhe escovas de dentes, bebidas ou talheres.

Monitore sua saúde:

- Observe se você apresenta os sintomas. Os sintomas mais comuns do COVID-19 são febre, tosse e falta de ar.
- Se você começar a se sentir doente, entre em contato com seu médico e informe que você teve contato com alguém que testou positivo para COVID-19.
- Se você desenvolver sintomas e não conseguir fazer testes imediatamente através do seu empregador ou provedor de saúde, você pode ligar para a Saúde Pública de Contra Costa



PARA CONTATOS PRÓXIMOS/MEMBROS DA FAMÍLIA

pelo telefone (844) 421-0804 todos os dias, das 8:00 às 15:30, para agendar uma consulta para testagem ou agendar on-line em <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>.

- Se você for diagnosticado com COVID-19 ou tiver sintomas de COVID-19, mas não puder fazer o teste, você terá que se isolar em casa até que a infecção tenha cessado. Visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> e veja as instruções de auto-isolamento para casos confirmados de COVID-19.

Para indivíduos que foram completamente vacinados

Se você foi vacinado e teve contato próximo com alguém com suspeita ou confirmação de COVID-19 você não precisa ficar em quarentena se:

- Você está totalmente vacinado (já se passaram 2 semanas ou mais depois de receber a segunda dose de uma vacina de 2 doses ou 2 semanas ou mais depois de receber uma dose de uma vacina de dose única) E
- Você não desenvolveu nenhum sintoma desde que teve um contato próximo.

Se não precisa ficar em quarentena, você ainda assim deve seguir as recomendações de testagem devido a contato próximo com alguém com suspeita ou confirmação de COVID-19. Você também deve usar uma máscara enquanto estiver em ambientes públicos fechados e seguir qualquer orientação local ou estadual sobre o uso de máscara.

Independentemente do andamento de sua vacinação, você também deve continuar atento aos sintomas de COVID-19 por 14 dias após o seu contato próximo e, se começar a se sentir doente, você deve se isolar imediatamente e seguir a orientação na seção *Monitore sua saúde* acima. Se for a um local de cuidados de saúde (clínica, hospital etc.), você deve informar que está vacinado, mas teve um contato próximo com um caso de COVID-19. Devido ao contato próximo, você ainda pode ser contatado pelo departamento de saúde pública para mais informações e orientações.

Se você não atender a todos os critérios acima, você deve continuar a seguir as orientações de quarentena atuais (na página um deste documento) após um contato próximo com um caso de COVID-19.

Se você estiver totalmente vacinado e trabalhar com uma população vulnerável ou em um ambiente de saúde, você pode ser instruído a permanecer fora do trabalho durante o período de quarentena.



PARA CONTATOS PRÓXIMOS/MEMBROS DA FAMÍLIA

Quando termina a quarentena?

- Sua quarentena acabará se você não tiver mais sintomas:
 - Depois de 10 dias depois de sua última exposição ao indivíduo positivo para COVID-19, com ou sem testagem. Você deve continuar a monitorar-se para sintomas de COVID-19 durante o período completo de 14 dias após sua última exposição, como observado acima em *Monitore sua saúde*. Você também deve continuar com as medidas preventivas, como o uso de uma máscara/cobertura facial e distanciamento social das outras pessoas.
- OU**
- 7 dias depois de sua última exposição ao indivíduo positivo para COVID-19, se a testagem de COVID-19 foi feita após ou no Dia 5 depois de sua última exposição a alguém infectado com COVID-19. Você deve continuar a monitorar-se para sintomas de COVID-19 durante o período completo de 14 dias após sua última exposição, como observado acima em *Monitore sua saúde*. Você também deve continuar com as medidas preventivas, como o uso de uma máscara/cobertura facial e distanciamento social das outras pessoas.
- Se a pessoa com quem você mora deu positivo para COVID-19, você precisará ficar em quarentena por 10 ou 7 dias, como citado acima, a contar do dia em que seu familiar não precisar mais se manter isolado.
- Restrições de trabalho depois de um contato próximo devem ser analisadas pelo seu empregador.
 - Os empregadores podem pedir que você fique fora do trabalho por 10 dias, independente de um teste negativo.
 - Se você trabalhar com uma população vulnerável, você pode ser instruído a permanecer fora do trabalho durante o período da quarentena de 14 dias.

Para alunos da configuração escolar K-12

Se você ou seu filho for um aluno que teve um contato próximo em um ambiente escolar K-12, você ou seu filho podem se qualificar para mudanças na quarentena da escola. Essas recomendações de quarentena devem ser discutidas com a equipe da escola.

Se você tiver alguma preocupação ou dúvida, ligue para a linha de resposta da Saúde Pública à COVID durante o horário comercial normal (segunda a sexta-feira, das 8:00 às 17:00) pelo número **925-313-6740** ou envie um e-mail para **CoCohelp@cchealth.org**. Você também encontrará mais informações on-line em **cchealth.org/coronavirus**.

