

Instruções para autoisolamento e monitoramento de saúde

Você testou positivo para COVID-19 (também conhecida como novo coronavírus). Você precisará ficar em casa até que volte a se sentir bem, mesmo se você foi totalmente vacinado. Isso é denominado autoisolamento. Determinar quando você está bem e pode sair de casa dependerá de seus sintomas.

Fique em casa por **pelo menos 5 dias** se o seu teste para COVID-19 deu **positivo**.

Você não precisa mais ficar isolado(a) se:

- você não tem mais sintomas ou seus sintomas estão melhorado **E**
- você fizer um teste no quinto dia de isolamento ou depois e o resultado der negativo

Depois do quinto dia de isolamento, você deve usar, por 10 dias, uma máscara que cubra o seu rosto corretamente quando estiver perto de outras pessoas, principalmente em locais fechados, e continuar seguindo todas as medidas preventivas e orientações de uso da máscara.

Se o seu teste no quinto dia ou depois der positivo, ou os sintomas persistirem sem melhoras, você deve **continuar em isolamento por 10 dias**.

Pessoas que trabalham em locais de alto risco ou na área de saúde podem ter restrições de trabalho diferentes caso o teste para COVID-19 dê positivo baseado na sua vacinação, e essas restrições devem ser revisadas com o seu empregador.

Você pode ter que se isolar por até 20 dias se teve sintomas mais graves e precisou de oxigênio ou ficar no hospital, mas não ficou na unidade de terapia intensiva (nesta situação, seu profissional de saúde vai informar).

Se você **ficou no hospital** na unidade de terapia intensiva devido aos sintomas de COVID-19 **OU** testou positivo para COVID-19 com ou sem sintomas **E** apresenta uma **condição que diminui severamente seu sistema imunológico** (por exemplo, fez ou faz quimioterapia, fez transplante de órgãos ou de células-tronco no último ano, tem HIV com contagem de CD4 inferior a 200, tem transtorno de imunodeficiência primária combinada ou tomou altas doses de esteroides por mais de 14 dias no último mês):

- Você precisará ficar isolado por pelo menos 20 dias depois que os sintomas começaram e após a melhora dos sintomas por pelo menos 24 horas. Se você saiu do hospital e ainda não transcorreram pelo menos 20 dias, permaneça em casa (em autoisolamento) por 20 dias após o início dos sintomas.





PARA PESSOAS COM COVID-19

- Se você ainda tiver tosse e febre após 20 dias, continue em casa até 24 horas após:
 - o a febre ter passado (sem o uso de antitérmicos, como Tylenol ou ibuprofeno) E
 - o os sintomas como tosse, dores no corpo ou dor de garganta melhorarem.

Após esse período, você não precisará mais ficar isolado.

Veja a seguir algumas medidas preventivas que você pode tomar para ajudar a reduzir a disseminação da COVID-19 em sua comunidade e família.

Proteja o público:

- Fique em casa e saia somente se precisar ir ao médico. Remarque qualquer consulta não essencial (consultas médicas não urgentes, consultas ao dentista etc.).
- Não vá ao trabalho ou à escola.
- Não utilize transporte público (ônibus, BART, avião, táxi, UBER, LYFT).
- Não viaje.
- Não vá ao cinema, à igreja, a um shopping center ou a qualquer lugar onde haja aglomeração de pessoas.
- Você pode ficar em seu próprio quintal (mas não em um quintal compartilhado).

Proteja sua família:

- Proteja sua boca ao tossir ou espirrar, use lenços e descarte-os imediatamente.
- Você e seus familiares devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou usar um antisséptico para as mãos à base de álcool com mais de 60% de etanol ou 70% de isopropanol como ingredientes ativos.
- Mantenha-se isolado das outras pessoas em sua casa o máximo possível.
- Fique em um quarto longe de outras pessoas e use um banheiro separado, se possível
- Evite compartilhar utensílios domésticos pessoais, como copos, pratos, talheres, toalhas e roupas de cama. Esses itens podem ser usados com segurança por outras pessoas após serem lavados normalmente.
- Intensifique sua rotina de limpeza, especificamente em áreas que precisam ser compartilhadas, como banheiro ou cozinha. Limpe maçanetas, telefones, teclados, tablets, mesas de cabeceira, banheiros e utensílios de cozinha.

Proteja os membros vulneráveis de sua comunidade:

- Se você tem contato próximo com alguém que passa muito tempo ou trabalha em uma casa de saúde, um asilo, um centro de cuidados da memória, uma penitenciária/centro de detenção, um abrigo, um lar de idosos, um programa diurno, um centro de diálise ou uma unidade de saúde/primeiros-socorros ou se alguém de sua casa se enquadra nessa condição, informe-nos ou instrua-os a entrar em contato conosco ligando para a Contra





PARA PESSOAS COM COVID-19

Costa Public Health pelo número 925-313-6740 ou enviando um e-mail para CoCohelp@cchealth.org.

- Peça aos seus contatos próximos ou às pessoas que moram com você para que monitorem os sintomas deles e permaneçam em casa pelo período de quarentena deles, que começa depois que o seu período de isolamento termina. Se os seus contatos próximos ou as pessoas que moram com você não foram vacinados ou ainda não tomaram a dose de reforço contra COVID-19 mesmo já podendo, eles deverão permanecer em casa e de quarentena. Consulte as instruções para [Monitoramento de Saúde e Quarentena em Casa](#) para mais detalhes.
- Se alguém da sua família adoecer, entre em contato com seu médico e diga que um membro da sua família teve contato com alguém com COVID-19.

Monitore sua saúde:

- **Procure atendimento médico de emergência se a doença estiver piorando. Por exemplo, se você começar a ter dificuldade para respirar.**
- Se você precisar ligar para o 911, notifique o pessoal de expedição que você foi diagnosticado com COVID-19.
- Antes de procurar atendimento, ligue para seu médico e informe-o que você foi diagnosticado com COVID-19. Coloque uma máscara facial antes de entrar em qualquer unidade de saúde. Se você não tiver uma, solicite que alguém vá até a instalação para pedir uma e informar a equipe de sua chegada.

Se tiver alguma dúvida ou preocupação, entre em contato com a Contra Costa Public Health durante o horário comercial normal, de segunda à sexta-feira das 8h00 às 17h00, 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](https://www.cchealth.org/coronavirus).

