

Instruções de quarentena para pessoas expostas à COVID-19

Este é um guia para as pessoas consideradas “**contatos próximos**” de alguém com COVID-19. As pessoas que moram ou trabalham em ambientes de alto risco, como hospitais e casas de repouso, devem consultar as diretrizes de quarentena para esses ambientes.

Se você não tem sintomas

Você **não** precisa ficar em quarentena em casa, mas deve:



Fazer um teste 3 a 5 dias depois de ter sido exposto



Usar uma máscara quando estiver perto de outras pessoas, por 10 dias



Ficar em casa e isolado por até 10 dias se surgirem sintomas ou você testar positivo

Se você tem sintomas



Isole-se em casa e teste o mais rápido possível para determinar o estado da infecção



Fique isolado enquanto espera o resultado do exame



Pondere a possibilidade de autoisolamento contínuo e um novo teste 1 ou 2 dias depois, se você testar negativo com um teste rápido de antígeno, particularmente se você testou negativo durante os primeiros 1 a 2 dias de sintomas



Se o exame der positivo, continue isolado em casa por até 10 dias

Sintomas de COVID-19

- » Tosse
- » Congestão, falta de ar
- » Dor de garganta
- » Perda de paladar ou olfato
- » Febre ou calafrios
- » Fadiga, dores musculares ou corporais

Sou um “contato próximo”?

- » Você é um “contato próximo” se compartilhou o mesmo espaço aéreo interno (como em casa, em uma sala de espera de clínica, em um avião etc.) de uma pessoa infectada, por um total de 15 minutos ou mais, em um período de 24 horas

E se eu testar positivo para COVID-19?

- » Fique em casa e siga as instruções de isolamento (acesse bit.ly/covid19-patients ou digitalize o código QR na parte inferior da página)



Para mais informações,

acesse bit.ly/covid19-patients

ou ligue para 833-829-2626

RESPONSE
Coronavirus (COVID-19)



CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES