

Instruções para profissionais de saúde e trabalhadores essenciais que são contatos próximos ou membros da família de um caso positivo de COVID-19

A quarentena é uma maneira de evitar a propagação do vírus depois de ter tido contato próximo com alguém com COVID-19 confirmado, mesmo que você não se sinta doente. Durante a sua quarentena, você precisará ficar em casa e se monitorar para quaisquer sinais da doença, mas como um profissional de saúde ou trabalhador essencial você pode continuar trabalhando se seu empregador precisar de pessoal para continuar as operações. Você precisará informar seu empregador sobre seu contato próximo com um caso de COVID-19 confirmado pelo laboratório. Seu empregador decidirá, com base nas necessidades de pessoal, se você precisa se apresentar ao trabalho durante o período de quarentena.

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

Além de trabalhar em seu papel essencial (se necessário), fique em casa.

1. Não vá trabalhar, a menos que instruído pelo seu empregador. Não vá à escola, aulas ou atividades presenciais.
2. Se você for necessário no trabalho, enquanto estiver no trabalho:
 - a. Use uma máscara e continue seguindo medidas preventivas, como manter a distância social de outros colegas de trabalho (mantenha dois metros de distância entre você e outros, o máximo possível).
 - b. Monitore de perto seus sintomas e meça sua temperatura antes do início de cada turno, ou com mais frequência. Seu empregador pode monitorar ativamente sua temperatura e seus sintomas.
 - c. Se você trabalha com pacientes de alto risco (como pacientes que estão imunocomprometidos, em quimioterapia, recebem diálise, vivem em uma instituição de cuidados de longo prazo etc.), **seu empregador deve considerar transferi-lo para outra área de atendimento ao paciente, cuidados que não envolvam pacientes ou tarefas administrativas, se possível, durante o período de quarentena.**
3. 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.
4. Não receba visitas durante o período de quarentena.
5. 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.
6. 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.
7. Não compartilhe escovas de dentes, bebidas ou talheres.

Monitore sua saúde:

- Observe se você apresenta os sintomas. Se você for necessário no trabalho, você ou seu empregador devem considerar monitorar sua temperatura e sintomas várias vezes durante

1/3/2022



o seu turno. Você também deve continuar com as medidas preventivas, como o uso de uma máscara/cobertura facial e distanciamento social das outras pessoas.

- Se você desenvolver qualquer sinal potencial de doença, você deve ficar em casa e se isolar. Febre, tosse ou falta de ar são os sintomas mais comuns da COVID-19, mas fadiga incomum, dores no corpo, náuseas, nova perda de paladar ou cheiro, dor de cabeça, dor de garganta, coriza e congestão nasal, vômitos ou diarreia são todos sintomas que devem levá-lo a ficar em casa
- Se você desenvolver febre ou qualquer sintoma durante o trabalho, informe seu empregador e vá imediatamente para casa se isolar. Febre, tosse ou falta de ar são os sintomas mais comuns da COVID-19, mas fadiga incomum, dores no corpo, dor de cabeça, nova perda de paladar ou cheiro, coriza e congestão nasal, náuseas, dor de garganta, vômitos ou diarreia são todos sintomas que devem levá-lo a ir para casa
- 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 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, você terá que se isolar em casa até que a infecção tenha acabado. Visite <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> e veja as instruções de autoisolamento para casos confirmados de COVID-19.

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**
- Depois de 5 dias depois de sua última exposição ao indivíduo positivo para COVID-19, se o teste de COVID-19 for feito no quinto dia ou depois do seu último contato com alguém 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 está com COVID-19, você precisará ficar em quarentena por 10 ou 5 dias, como citado acima, a contar do dia em que a pessoa não precisar mais se manter isolada.
- Restrições de trabalho depois de um contato próximo devem ser analisadas pelo seu empregador.

1/3/2022



- Os empregadores podem pedir que você fique fora do trabalho por 10 dias, independentemente de um teste negativo.
- Se você trabalha com populações vulneráveis em ambientes de congregação de alto risco, como instalações de cuidados residenciais para idosos, conselhos e cuidados, centros de enfermagem qualificados, centros de detenção, e não há necessidade de pessoal, você deve ficar em quarentena por, no mínimo, 7 dias, e pode retornar após realizar o teste no quinto dia ou depois. Você deve continuar a monitorar-se para os sintomas da COVID-19 e tomar medidas preventivas para o período completo de 14 dias após sua última exposição, como citado acima em *Monitore sua saúde*.

Para indivíduos que estão com as vacinas contra COVID-19 em dia (tomaram todas as vacinas, inclusive a dose de reforço)

Se você foi vacinado contra COVID-19 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 ainda não pode tomar a dose de reforço contra COVID-19 **OU**
- Para aqueles que podem tomar a dose de reforço contra COVID-19 [você tem 16 anos ou mais, e já se passaram 6 meses ou mais desde a sua segunda dose de vacina de mRNA de COVID-19 (Pfizer ou Moderna, por exemplo) ou 2 meses desde a dose única da vacina Johnson e Johnson], **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 e fazer um teste 5 a 7 dias depois do 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 seu status de vacinação, você deve continuar atento aos sintomas da COVID-19 por 14 dias após o seu contato próximo.

Se você começar a se sentir doente, você deve se isolar imediatamente e seguir as orientações da seção de saúde *Monitore sua saúde*, acima. Se você for a um ambiente de saúde (clínica, hospital, etc.) você deve dizer à instalação que você está vacinado, mas teve um contato próximo a um caso da doença. Devido ao contato próximo, você ainda pode ser contactado pelo departamento de saúde pública para mais informações e orientações.

1/3/2022



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 alguém com COVID-19.

Se você tiver alguma preocupação ou dúvida, ligue para a linha de resposta da Saúde Pública durante o horário comercial normal (segunda a sexta-feira, das 8:00 às 17:00) no número 925-313-6740 ou envie um e-mail para CoCoHelp@cchealth.org. Você também pode encontrar mais informações em cchealth.org/coronavirus.

1/3/2022

