

Instruções sobre como impor quarentena a si mesmo

para pessoas que foram expostas à COVID-19

O que você precisa saber caso tenha tido contato próximo com alguém que tenha COVID-19



Por que impor quarentena a si mesmo?

Se você teve contato próximo com alguém que tem COVID-19, você deve ficar em casa e manter distância de outras pessoas (impor quarentena a si mesmo) pois você pode estar infectado e pode propagar a doença, mesmo que nunca se sinta doente. QUALQUER PESSOA que apresente sintomas de COVID-19 deve imediatamente se isolar e fazer o teste, mesmo que tenha sido vacinada. Os sintomas da COVID-19 podem ser semelhantes à gripe comum (inclusive apenas “espirros”), às alergias sazonais ou à influenza (ou seja, febre, tosse, coriza, dores no corpo).

Por quanto tempo devo permanecer em quarentena?

Caso você não apresente sintomas, pode encerrar a quarentena **depois de 10 dias, contados do último contato** com a pessoa infectada OU **depois de 7 dias, se o seu teste deu negativo** (apenas se você foi testado 5 dias ou mais contados do último contato). * Mesmo assim você deve monitorar possíveis [sintomas](#) e tomar as [precauções](#) recomendadas (ou seja, usar máscara e manter distanciamento físico) por 14 dias, contados do último contato.

O que fazer se eu fui vacinado ou já tive COVID-19?

Se **você já teve COVID-19 nos últimos três meses** OU **se você já estava totalmente vacinado, no momento do contato**, você não precisa fazer quarentena, desde que não apresente **nenhum sintoma**. * Você deve monitorar possíveis [sintomas](#) e tomar as [precauções](#) recomendadas (ou seja, usar máscara e manter distanciamento físico) por 14 dias, contados do último contato com alguém que tem COVID-19. **Se você já estava totalmente vacinado, você deve fazer o teste, em 3 a 5 dias contados do último contato.**

Como devo fazer a minha quarentena?

Fique em casa, exceto se necessitar de cuidados médicos; não receba visitas. Caso necessite estar em *um espaço compartilhado*:

- Mantenha pelo menos 6 pés de distância das outras pessoas, especialmente [daquelas que são mais suscetíveis a se enfermarem](#).
- Use máscara quando estiver com outras pessoas. Cubra a boca e o nariz quando tossir ou espirrar.
- Abra as janelas e as portas para [aumentar a ventilação](#), quando isso for possível e seguro.
- Use um banheiro separado se possível.
- Lave suas mãos frequentemente; se não puder lavá-las, use um higienizador de mãos com pelo menos 60 por cento de álcool.
- Limpe e desinfete todas as superfícies que você toca frequentemente.

Eu devo ser testado para COVID-19 durante a minha quarentena?

Sim, você deve fazer o teste assim que saiba ter sido exposto à COVID-19, *mesmo que não apresente nenhum sintoma*. Se o resultado do teste for negativo, você deve fazer o teste novamente, em 5 a 7 dias contados do último contato com alguém que tem COVID-19. Qualquer pessoa que apresente sintomas de COVID-19 deve ser testada imediatamente. Na Califórnia, o teste de COVID-19 é gratuito para todos os que necessitem dele. Você pode marcar uma visita, encontrar uma clínica que faça o teste, ou comprar, na farmácia, um kit para fazer o teste em casa. [Encontre, na Internet, um local para fazer o teste](#) ou telefone para (833) 422-4255 ou 211.

O que devo fazer se eu começar a apresentar sintomas?

Isole-se imediatamente e faça o teste. Entre em contato com o seu provedor de cuidados de saúde e pergunte sobre os seus sintomas, ou cuidados, alertando-o caso você esteja no [grupo de alto risco](#).



Escaneie o código QR para acessar os links interativos deste folheto informativo.

*Exceções: O seu [empregador](#), o seu local de residência, ou o departamento de saúde local podem impor exigências diferentes. Leia o nosso [guia completo](#).

