

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.

Se você tem sintomas leves, fique em casa por pelo menos 10 dias após o início dos sintomas.

- Se você ainda tiver tosse e febre após 10 dias, continue em casa até 24 horas após:
 - a febre ter passado (sem o uso de antitérmicos, como Tylenol ou ibuprofeno) **E**
 - os sintomas como tosse, dores no corpo ou dor de garganta melhorarem.

Após esse período, você não precisará mais ficar isolado.

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 testou positivo, mas não apresentou nenhum sintoma no momento do teste:

- Você deve permanecer isolado por 10 dias a partir da **data em que o teste foi realizado**.
 - Durante esse período, você também deve observar se apresenta os sintomas. Se algum sintoma se desenvolver durante esse período, permaneça isolado como instruído acima.

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.

- Instrua seus contatos próximos ou familiares a monitorarem seus sintomas e permanecerem em casa até 10 dias após o fim do seu período de isolamento. Seus contatos próximos ou familiares precisarão continuar monitorando de perto os próprios sintomas, praticar o distanciamento social e usar uma máscara ao encontrar outras pessoas por 14 dias após o fim do seu período de isolamento. Além disso, eles podem ser solicitados a permanecer longe do trabalho durante os 14 dias completos após o fim do seu período de isolamento.
- 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.

