

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 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 auto-isolamento 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**
- 7 dias depois de sua última exposição ao indivíduo positivo para COVID-19, se a testagem de COVID-19 foi feita após ou no Dia 5 depois de sua última exposição a alguém infectado 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.

9/10/2021



- Se a pessoa com quem você mora deu positivo para COVID-19, você precisará ficar em quarentena por 10 ou 7 dias, como citado acima, a contar do dia em que seu familiar não precisar mais se manter isolado.
- Restrições de trabalho depois de um contato próximo devem ser analisadas pelo seu empregador.
 - Os empregadores podem pedir que você fique fora do trabalho por 10 dias, independente de um teste negativo.
 - Se você trabalha com populações vulneráveis em ambientes de congregação de alto risco, como instalações residenciais para idosos, alimentação e cuidados, instalações de enfermagem especializadas, instalações de detenção, e não há necessidade de pessoal, você deve ser colocado em quarentena em casa por um período completo de quarentena, mas também deve permanecer fora do trabalho durante o período completo de quarentena de 14 dias. Você deve continuar a monitorar-se para sintomas de COVID-19 e tomar medidas preventivas durante o período completo de 14 dias após sua última exposição, como observado acima em *Monitore sua saúde*. Além disso,

Para indivíduos que foram completamente vacinados

Se você foi vacinado 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**
- Você não desenvolveu nenhum sintoma desde que teve um contato próximo.

Se não precisa ficar em quarentena, você ainda assim deve fazer a testagem após um contato próximo com alguém com suspeita ou confirmação de COVID-19 e testar como recomendado durante uma resposta a um surto em seu local de trabalho.

Independentemente do seu status de vacinação, você deve continuar atento aos sintomas do 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 contatado pelo departamento de saúde pública para mais informações e orientações.

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.

9/10/2021



Os profissionais de saúde totalmente vacinados e os funcionários das unidades de saúde de longo prazo que atendem aos critérios acima não precisam ficar em quarentena em casa, mas devem permanecer fora do trabalho durante o período de quarentena.

Se você tiver alguma preocupação ou dúvida, ligue para a linha de resposta da Saúde Pública à COVID durante o horário comercial normal (segunda a sexta-feira, das 8:00 às 17:00) pelo número 925-313-6740 ou envie um e-mail para CoCoHelp@cchealth.org. Você também pode encontrar mais informações em cchealth.org/coronavirus.

9/10/2021

