

REABRIR RI

Qual a diferença entre isolamento e quarentena?

O isolamento e a quarentena separam as pessoas que têm ou possam ter COVID-19, ou outra doença contagiosa, das pessoas que não estão doentes.

ISOLAMENT

O isolamento aplica-se a pessoas que já estão doentes, quer tenham ou não sintomas.



O isolamento separa e restringe o movimento de pessoas doentes, para que não possam infectar pessoas saudáveis.



As pessoas doentes devem isolar-se em casa, evitar o contacto com outros membros do agregado familiar, e sair de casa apenas para obter cuidados médicos.



Se estiver doente e se precisar de cuidados médicos, pode ser isolado(a) num hospital ou estabelecimento de saúde.

QUARENTENA

A quarentena é para pessoas que não estão doentes, mas que foram expostas.



A quarentena separa e restringe o movimento de pessoas que foram expostas a pessoas doentes, com o objetivo de observar se estas também adoecem.



As pessoas em quarentena devem ficar em casa, evitar o contacto com outras pessoas, e sair de casa apenas para obter serviços essenciais.



Se estiver em quarentena e tiver sintomas, contacte o seu prestador de cuidados de saúde.

DICAS RÁPIDAS: Quem em Rhode Island deve ser colocado em quarentena?

- Qualquer pessoa que chegue a Rhode Island vinda de um local fora dos 50 estados dos EUA ou do Distrito de Columbia.
- Qualquer pessoa que tenha viajado para um local problemático nos EUA. Para saber se um estado foi identificado como um local problemático, por favor visite health.ri.gov/otherlanguages/portuguese/covid/travel e clique na ligação para [Estados com restrições de viagem vigentes impostas por Rhode Island](#).
- Contactos próximos de alguém que tem sintomas de COVID-19. Os contactos próximos estiveram a menos de 1,5 metros de uma pessoa infetada durante pelo menos 15 minutos, dois dias antes dos primeiros sintomas da doença (ou, no caso de doentes assintomáticos, dois dias antes da colheita da amostra) até ao momento em que o doente é isolado.
- Orientações adicionais para profissionais de saúde pública, segurança pública, prestadores de serviços sociais e trabalhadores do sector da saúde disponíveis em www.health.ri.gov/publications/guidance/QuarantineGuidanceforCriticalInfrastructureWorkers.pdf (somente inglês)

Viajei recentemente para Rhode Island de um país fora dos EUA ou de um local problemático nos EUA ou estive em contacto próximo com alguém que tem COVID-19. **O que devo fazer?**

Sintomas

tosse, falta de ar ou dificuldade em respirar, febre ou arrepios, dores musculares ou corporais, dores de garganta, dores de cabeça, náuseas ou vômitos, diarreia, corrimento nasal ou nariz entupido, fadiga, perda recente do paladar ou olfato

Isolate-se em casa.

Contacte o seu prestador de cuidados de saúde. Realize um teste COVID-19. Se precisar de apoio para permanecer em casa em segurança, contacte o The Point através do **401-462-4444**.

Só pode deixar o isolamento quando estes três requisitos estiverem reunidos:

1. Não ter tido febre há pelo menos 24 horas sem usar medicamentos para reduzir a febre
2. Os seus sintomas melhoraram
3. Se o seu teste for positivo, se tiverem passado pelo menos 10 dias desde o aparecimento dos sintomas (20 dias se estiver imunocomprometido*)

Sem sintomas

Faça **Quarentena** durante 14 dias, a partir da data do contacto ou da chegada a Rhode Island.

Os residentes de Rhode Island que regressem de viagens dos 50 estados dos EUA podem agendar um teste gratuito em portal.ri.gov (somente inglês). Enquanto espera pelos resultados, fique em quarentena.

Esteja atento(a) aos sintomas.

Se precisar de apoio para permanecer em casa em segurança, contacte o The Point através do **401-462-4444**.

Em caso de desenvolvimento dos sintomas:

Isolate-se em casa.

Contacte o seu prestador de cuidados de saúde. Realize um teste COVID-19.

Se não se desenvolverem sintomas:

Pode **deixar a quarentena** após 14 dias.

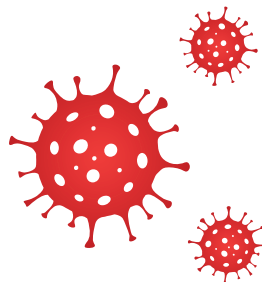
Se testar positivo, isole-se em casa. Pode sair do isolamento quando tiverem passado pelo menos 10 dias desde o seu primeiro teste positivo.

Se testar negativo, os residentes de Rhode Island que regressem de viagens dos 50 estados dos EUA podem deixar a quarentena. Continue a monitorizar os sintomas e a praticar o distanciamento físico.

A quarentena de 14 dias é sempre preferível em vez de depender de um resultado negativo do teste. A quarentena é a melhor forma de limitar a possibilidade de contágio da COVID-19.

*Imunocomprometido entende-se por:

- Estar a receber atualmente quimioterapia para o cancro
- Infecção por VIH não tratada com contagem de linfócitos CD4 T inferior a 200
- Distúrbio de imunodeficiência primária combinada. Os distúrbios de Imunodeficiências Primárias (IDP) são um grupo de condições hereditárias que afetam o sistema imunitário.
- Tomar mais de 20 mg por dia de prednisona, durante mais de 14 dias
- Outra(s) condição(ões) determinada(s) pelo prestador de cuidados de saúde



E se o meu teste for positivo?

- O seu nome e dados de contacto serão partilhados com funcionários dos serviços de saúde pública do Departamento de Saúde de Rhode Island (RIDOH) para apoiar a investigação do caso.
- Será contactado(a) por um representante do RIDOH, que irá pedir-lhe uma lista das pessoas com quem teve um contacto próximo durante o período em que esteve infetado(a).
- Fique em casa, lave as mãos frequentemente, use uma máscara facial, mantenha a distância das pessoas que vivem consigo e limpe as superfícies em que tocar frequentemente (maçanetas, corrimões, telefones, balcões, torneiras) todos os dias.

E se o meu teste for negativo?

- O seu nome e dados de contacto serão partilhados com funcionários dos serviços de saúde pública do RIDOH para apoiar a investigação de casos.
- Caso comece a ter sintomas de COVID-19 depois do teste, contacte o seu prestador de cuidados de saúde e pergunte se deve ser novamente testado(a).
- Lave as suas mãos frequentemente e mantenha-se pelo menos a um metro e meio de distância das outras pessoas.
- Quando sair de casa, use uma máscara facial.
- Se estiver doente, fique em casa e não vá trabalhar.
- Limpe as superfícies em que as pessoas tocam com frequência (maçanetas, corrimões, telefones, balcões, torneiras) todos os dias.
- Caso o resultado do seu teste de COVID-19 seja negativo, o mais provável é não ter sido infetado(a) na altura da colheita da amostra. No entanto, isso não significa que não ficará doente. É possível que a sua infeção estivesse numa fase inicial na altura da colheita da amostra e pode vir a testar positivo mais tarde, também pode vir a ser exposto(a) mais tarde e desenvolver a doença. Por outras palavras, um resultado negativo no teste não exclui ficar doente mais tarde. Mesmo com um teste negativo, é importante para os profissionais de saúde e outros que têm contacto direto com os doentes, não ir trabalhar doente.

Recursos

Máscaras faciais health.ri.gov/otherlanguages/portuguese/publications/guidelines/COVID19-Wear-A-Mask.pdf

Desinfeção www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/disinfecting-your-home.pdf (somente inglês)

Evite ficar doente www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention-H.pdf (somente inglês)

Como sei quando devo ficar de quarentena?

- Se tiver sido identificado(a) como um contacto de alguém que testou positivo no teste COVID-19, poderá ser contactado(a) pelo RIDOH. O RIDOH realizará uma entrevista e dará orientações sobre a necessidade ou não de quarentena e o que essa quarentena implica.
- Se teve um contato próximo com alguém que deu positivo para o COVID-19 e não foi contactado pelo RIDOH, por favor, fique em casa, monitorize-se para os sintomas e aguarde por mais orientações da RIDOH.
- Quarentena significa:
 - Ficar em casa.
 - Não ir para o trabalho, escola ou áreas públicas.
 - Não utilizar transportes públicos.
 - Distanciar-se dos outros, mesmo em casa.
 - Esteja atento(a) aos sintomas.
 - Se os sintomas se desenvolverem, isole-se em casa. Contacte o seu prestador de cuidados de saúde. Realize um teste COVID-19.
 - Se não se desenvolverem sintomas, pode sair de quarentena após 14 dias.

Recursos

10 Dicas health.ri.gov/publications/factsheets/COVID19-At-Home-Quarantine.pdf (somente inglês)

EntregasRI oha.ri.gov/deliveryoptions (somente inglês)

19/10/2020