



## O que significa a quarentena?

Quarentena significa manter alguém que possa ter estado exposto à COVID-19 afastado de outras pessoas.

### E se eu me sentir bem?

- Pode transmitir a COVID-19 a outros mesmo que não tenha sintomas.

### Quando devo ficar em quarentena?

- Se esteve perto de alguém com COVID-19, mesmo que não se sinta doente.

### Como faço quarentena?

Se tiver estado perto de alguém com COVID-19:

- Fique em casa e a pelo menos dois metros de distância de todas as outras pessoas, incluindo pessoas com quem vive, durante 14 dias.

A sua Autoridade de Saúde Pública Local (Local Public Health Authority, LPHA) poderá considerar uma quarentena mais breve para si caso não tenha desenvolvido sintomas:

- Após 10 dias, sem um teste, ou
- Após 7 dias, com um resultado negativo nas 48 horas antes de terminar a quarentena.
- Se um membro do seu agregado familiar tem COVID-19 e não pode fazer isolamento longe de si, você deverá ficar em quarentena durante 14 dias completos após a pessoa com COVID-19 terminar o respetivo período de isolamento de 10 dias. Isto pode significar ficar em quarentena durante o período de isolamento de 10 dias enquanto o membro do seu agregado familiar estiver em período de contágio e mais 14 dias adicionais para si, num total de 24 dias.

#### Pode...

- ✓ Fazer exercício sozinho(a)
- ✓ Jogar jogos ou fazer puzzles
- ✓ Fazer jardinagem ou sentar-se no exterior
- ✓ Ligar-se remotamente

#### Não...

- ✗ Vá à mercearia
- ✗ Vá à farmácia
- ✗ Convide amigos para sua casa
- ✗ Faça exercício em grupo

### Quando não tem de ficar em quarentena?

Não tem de ficar em quarentena, se:

- Recebeu ambas as doses de uma vacina contra a COVID-19 de duas doses (ou uma dose se for uma vacina de dose única) E
- Tiverem passado pelo menos 14 dias desde a dose final da vacina contra a COVID-19

OU

- Tiver sido diagnosticado(a) com COVID-19 nos últimos 90 dias.

Deve ainda assim continuar a monitorizar-se quanto a sintomas durante 14 dias e fazer teste (idealmente 5 a 7 dias após a exposição). Caso desenvolva sintomas, isole-se e procure fazer um teste.

### Cuide-se

Contacte o seu profissional de saúde se desenvolver sintomas de COVID-19:

- Tosse
- Falta de ar ou dificuldade em respirar
- Febre
- Arrepios
- Dor de garganta
- Perda do paladar ou olfato recente
- Fadiga
- Dores musculares ou no corpo
- Dor de cabeça
- Congestão ou corrimento nasal
- Náuseas ou vómitos
- Diarreia

### Contacte os recursos

Para algumas pessoas a quarentena pode ser fácil. No entanto, para outras pode ser difícil. Pode ser especialmente difícil para quem não pode trabalhar a partir de casa, para quem vive sozinho, tem incapacidade ou cuida de outras pessoas no agregado familiar.

A seguir encontra alguns recursos, caso necessite de ajuda:

- Visite [211info.org](https://211info.org) ou telefone para 211.
- Os associados do Oregon Health Plan podem contactar [ohp.oregon.gov](https://ohp.oregon.gov).
- A sua [autoridade de saúde pública local ou tribal](#) pode ajudar a encontrar recursos disponíveis.
- Pode encontrar recursos do Central Oregon em [www.centraloregonresources.org](https://www.centraloregonresources.org).
- [Website sobre a COVID-19 da Autoridade de Saúde do Oregon](#)

**Acessibilidade do documento:** para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outro idioma que não o inglês, a OHA pode fornecer informações em formatos alternativos como traduções, caracteres grandes ou Braille. Contacte

a Unidade de Comunicações da COVID-19 (COVID-19 Communications Unit) através do número 1-971-673-2411, 711 TTY ou [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).

OHA 2388B PORTUGUESE (10/27/2021)