

# Obrigado por fazer o teste

Vai hoje fazer o teste para o coronavírus, o responsável pela COVID-19. Fazer o teste é a melhor forma de detetar e abrandar a transmissão deste vírus.

Com tantos casos novos de COVID-19, a equipa de saúde pública não tem como entrar em contacto consigo se o seu teste for positivo. As instruções que se seguem ajudarão a explicar-lhe os passos que deverá dar depois de fazer o teste hoje.

## Enquanto aguarda pelos resultados do seu teste

### Fique em casa e longe de outras pessoas – a partir de hoje.

- Parta do princípio de que tem o vírus e pode transmiti-lo a outras pessoas.
- Certifique-se de que temos o seu número de telefone correto. Iremos telefonar-lhe ou enviar-lhe uma mensagem com os resultados do seu teste, mas isso poderá demorar até uma semana.

### Faça uma lista de todas as pessoas com quem esteve em contacto próximo recentemente.

- **Contacto próximo** significa um indivíduo que tenha tido uma exposição substancial (15 minutos ou mais, a menos de 2 metros, nas últimas 24 horas) a uma pessoa com COVID-19.
- **Se não tiver nenhum dos sintomas**, indique todas as pessoas com quem esteve em contacto próximo nos dois dias antes do dia em que fez o teste.
- **Se tiver sintomas**, indique todas as pessoas com quem esteve em contacto próximo nos dois dias antes do início dos seus sintomas.

## Se o resultado do seu teste for positivo

### O vírus está presente no seu organismo e pode transmiti-lo a outras pessoas. Deve:

1. **Isolar-se em casa.** Fique em casa e mantenha-se longe de outras pessoas, incluindo as do seu agregado familiar.
  - Se estiver doente, isole-se durante 5 dias após o início dos seus sintomas e certifique-se de que a febre desaparece durante 24 horas, sem necessidade de medicamentos, antes de estar com outras pessoas.

- Se não tiver sintomas, isole-se durante 5 dias desde o dia em que fez o teste.
  - O dia em que o isolamento começa é o dia 0. O isolamento termina no fim do dia 5. Por exemplo, se começar o isolamento a uma segunda-feira, pode parar de se isolar no domingo seguinte (dia 6).
2. **Ligue, envie uma mensagem ou um e-mail aos seus contactos próximos imediatamente.** O tempo urge! Informe todas as pessoas da sua lista de que testou positivo para a COVID-19. As pessoas são mais contagiosas nos dois dias antes de apresentarem sintomas e durante vários dias após o início dos sintomas. Algumas pessoas nunca têm sintomas. Se conseguir contactar os seus amigos e familiares nos quatro dias após terem estado consigo, poderá impedir que adoeçam com COVID-19.
  3. **Peça aos seus contactos para ficarem em casa, manterem-se longe de outras pessoas e fazerem o teste.** Exceções: não é necessária quarentena para contactos que tenham em dia todas as vacinas contra a COVID-19 recomendadas, incluindo reforços, e contactos que tenham tido COVID-19 nos últimos 90 dias, embora devam estar atentos aos sintomas e usar uma máscara adequada junto de outras pessoas durante 10 dias após a sua última exposição. Todos os contactos, incluindo os que tenham as vacinas em dia, devem fazer o teste pelo menos cinco dias após a altura em que estiveram consigo pela última vez. O teste poderá não detetar uma infeção precoce se o fizerem demasiado cedo. Podem falar com os respetivos médicos para fazerem um teste, ligar para o 211 caso não tenham médico ou fazer o teste num centro de testagem local. Se testarem positivo, deverão isolar-se e informar todas as pessoas com quem tenham estado em contacto próximo.
  4. **Os seus contactos deverão fazer quarentena em casa** nos 5 dias após a vossa última interação. Os sintomas de COVID-19 demoram 2-14 dias a apresentar-se, mas surgem normalmente em 3-6 dias. Se os seus contactos não tiverem sintomas e não viverem numa instituição de cuidados continuados, a respetiva quarentena pode terminar após 5 dias. Há uma probabilidade reduzida, mas importante, de poderem transmitir o vírus após o período de quarentena de 5 dias. Como tal, os seus contactos deverão usar máscara junto de outras pessoas por mais 5 dias e continuar a vigiar diariamente o surgimento de sintomas. Caso se desenvolvam sintomas, deverão isolar-se, notificar a autoridade de saúde pública local e fazer o teste assim que possível.
  5. Visite [Oregon.gov/positivecovidtest](https://oregon.gov/positivecovidtest) para preencher o Inquérito de Casos de COVID-19. Este faz as mesmas perguntas colocadas pelos profissionais de saúde quando telefonam às pessoas que testaram positivo. Ao disponibilizar este inquérito online, isso permite à Autoridade de Saúde do Estado de Oregon (OHA) recolher os mesmos dados que temos estudado desde o início da pandemia sobre a forma como a COVID-19 está a afetar a si e à sua comunidade. Se tiver mais perguntas ou precisar de ajuda, ligue para o número (gratuito) 866-917-8881 para falar com um profissional de saúde pública.

## Se o resultado do seu teste for negativo

- Se tiver estado em contacto próximo com alguém que tenha COVID-19, expôs-se ao vírus. **Mesmo que o seu teste seja negativo, tem de ficar em casa e longe de outras pessoas (quarentena) durante 5 dias** desde a última vez que esteve com essa pessoa. Se não tiver sintomas e não viver numa instituição de cuidados continuados, a sua quarentena pode terminar após 5 dias. Há uma probabilidade reduzida, mas importante, de poder transmitir o vírus após o período de quarentena de 5 dias. Como tal, deverá usar uma máscara adequada por mais cinco dias e continuar a vigiar diariamente o surgimento de sintomas. Caso desenvolva sintomas, deverá retomar a quarentena, notificar a autoridade de saúde pública local e contactar o seu prestador de cuidados de saúde para falar sobre o teste.
- **Siga todas as instruções do seu prestador de cuidados de saúde.**
- **Continue a seguir as medidas diárias para se proteger a si e aos outros.**
- **Se estiver doente e não melhorar**, fale com o seu médico ou clínica. Pode ter outra doença além da COVID-19.

## Se estiver doente agora ou adoecer

- **Cuide de si.** Descanse e beba muitos líquidos. Ligue para o seu médico ou clínica para saber se pode tomar algum medicamento que ajude a fazer com que se sintam melhor.
- **Mantenha-se em contacto com o seu médico.** Ligue antes de se dirigir a uma clínica ou consultório médico. Se não tiver médico, ligue para o 211. Este serviço pode ajudá-lo(a) a receber cuidados, mesmo que não tenha seguro de saúde. Estão disponíveis intérpretes.
- **Pode ficar ainda mais doente. Ligue para o seu médico ou clínica para obter aconselhamento médico.**
- **Ligue para o 911 ou dirija-se ao serviço local de urgências se tiver algum destes sintomas graves:**
  - Dificuldade em respirar
  - Dor ou pressão no peito ou na barriga
  - Incapacidade de beber ou reter líquidos
  - Confusão nova ou incapacidade de acordar
  - Lábios ou rosto azulados

## Perguntas?

Visite [OR-OHA-COVID-19](#) ou o website do seu departamento de saúde local para mais informações sobre o que fazer se testar positivo para a COVID-19, como se isolar ou fazer quarentena e como obter apoio para ficar em casa.

A Oregon Health Authority gostaria de reconhecer e agradecer ao Departamento de Saúde do Condado de Multnomah pelo seu trabalho na produção deste documento e por partilhá-lo com todos os cidadãos do Oregon.

**Acessibilidade do documento:** para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outra língua que não inglês, a OHA pode fornecer informação em formatos alternativos, como traduções, letras maiores ou braille. Contacte a Unidade de Comunicações da COVID-19 (COVID-19 Communications Unit) através do número de telefone 1-971-673-2411, 711 TTY ou [COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us).