

Informações sobre paciente em quarentena com COVID-19

De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), uma pessoa em quarentena deve estar isolada porque corre alto risco de desenvolver uma doença infecciosa ou porque obteve um resultado positivo em um teste de doença infecciosa. Nesse caso, a doença infecciosa é o coronavírus, chamado COVID-19.

Se tiver suspeitas ou confirmação de uma infecção de COVID-19, ao seguir estas instruções de autoquarentena você estará ajudando a proteger a sua família, seus amigos e à comunidade contra uma possível exposição a esta doença contagiosa. Seguir estas instruções de autoquarentena é especialmente importante para manter as pessoas mais vulneráveis da sua família e da comunidade a salvo, como os idosos e as pessoas com condições médicas crônicas.

Quanto tempo devo passar em uma autoquarentena?

Isso dependerá dos resultados de seus testes individuais e do risco de exposição. Você precisará estar em quarentena própria pelo menos até que os resultados dos seus testes voltem. O seu médico informará o que fazer quando revisar os resultados com você.

Como posso cuidar da minha saúde em casa durante a autoquarentena?

1. Não vá ao trabalho, à escola e fique longe de lugares públicos. Se precisar sair, evite usar qualquer tipo de transporte público, transporte compartilhado ou táxis.
2. Permaneça em um quarto específico e longe de outras pessoas na sua casa a maior quantidade de tempo possível. Se houver, use um banheiro separado. Se precisar estar perto de outras pessoas em casa ou fora dela, use uma máscara.
3. Evite compartilhar itens de uso pessoal com outras pessoas na sua casa, como pratos, toalhas e lençóis.
4. Lave com desinfetante todas as superfícies que são tocadas frequentemente, como bancadas, mesas e maçanetas. Use produtos de limpeza em spray ou panos de acordo com as instruções na embalagem.
5. Verifique seus sintomas cuidadosamente. Se seus sintomas piorarem, chame seu médico imediatamente.
6. Cubra sua boca ao tossir e espirrar.
7. Laves suas mãos frequentemente com sabonete e água quente por pelo menos 20 segundos, ou use um higienizador de mãos que contenha pelo menos 60 por cento de álcool.
8. Descanse e mantenha-se hidratado.
9. Se tiver uma consulta médica, ligue para o consultório do seu médico primeiro e avise se você já está ou pode estar infectado com o COVID-19.
10. Em caso de emergências médicas, ligue para 911 e avise que você já está ou pode estar infectado com o COVID-19.

Eu testei positivo para COVID-19. Como vou saber se posso sair da autoquarentena?



Por favor, ligue para o seu médico para conversar sobre as etapas específicas que você precisa tomar antes de parar a autoquarentena. Você não deve parar a autoquarentena até falar com seu médico.

Aqui estão as orientações gerais do CDC para pessoas com COVID-19:

Se não fizer o teste para determinar se ainda é contagioso, você poderá sair de casa depois que essas três coisas acontecerem:

- Você não teve febre há pelo menos 72 horas (três dias completos sem febre e sem tomar medicamento para febre)
E
- Outros sintomas melhoraram (por exemplo, quando sua tosse ou falta de ar melhorarem)
E
- Pelo menos dez dias se passaram desde que seus sintomas apareceram pela primeira vez

Se fizer o teste para determinar se ainda é contagioso, você poderá sair de casa depois que essas três coisas acontecerem:

- Você não está mais com febre (sem tomar medicamento para reduzir a febre)
E
- Outros sintomas melhoraram (por exemplo, quando sua tosse ou falta de ar melhorarem)
E
- Você testou negativo em dois testes seguidos, separados por 24 horas. O seu médico seguirá as diretrizes do CDC.

Onde posso obter mais informações?

- Ligue para o consultório de confiança da Nuvance Health. Na Nuvance Health, você pode agendar uma [Virtual Visit](#) e fazer uma consulta remota com o médico.
- Para perguntas ou preocupações gerais, ligue para a **Linha Direta Comunitária de COVID-19** da Nuvance Health em 1-888-667-9262.
- Para informações sobre Connecticut, incluindo locais alternativos para teste do COVID-19, visite [CT.gov/coronavirus](https://ct.gov/coronavirus) ou ligue para 211.
- Para informações sobre Nova York, incluindo locais alternativos para teste do COVID-19, visite coronavirus.health.ny.gov ou ligue para 1-888-364-3065.
- Para obter mais informações sobre o COVID-19, visite o site do CDC: cdc.gov/coronavirus.

A Nuvance Health está mantendo as comunidades informadas em nosso site em nuvancehealth.org/coronavirus, e na rede social @NuvanceHealth, ou pesquise o nome do seu hospital. Os hospitais da Nuvance Health incluem o Danbury Hospital, o New Milford Hospital, o Norwalk Hospital, o Sharon Hospital em Connecticut; Hospital Northern Dutchess, Putnam Hospital, Vassar Brothers Medical Center em Nova York.