

# CORONAVÍRUS COVID-19

## QUARENTENA



Este documento é destinado a pessoas que são contactos de alto risco de alguém com teste positivo para o novo coronavírus (SARS-CoV-2).

### O QUE VOCÊ DEVE FAZER SE ESTIVER NA QUARENTENA

Você deve ficar em quarentena por 7 dias a partir da data do último contacto, para limitar a transmissão do vírus e proteger as pessoas ao seu redor. Você mesmo pode se tornar contagioso durante este período.

A quarentena é uma obrigação definida por lei e prescrita pela ordem de quarentena. A duração da quarentena está condicionada à realização de um teste diagnóstico de infecção viral a partir do 6º dia após o último contacto.

Você encontrará todas as informações necessárias sobre o novo coronavírus no site do governo:

[www.covid19.lu](http://www.covid19.lu)

#### Distanciamento social e profissional (Quarentena)

- Fique em casa por 7 dias após o último contacto com a pessoa que deu positivo, por exemplo, não vá ao trabalho, à farmácia ou às compras ... (os sintomas aparecem neste período na maioria dos casos e podemos ser contagiosos 48 horas antes do aparecimento dos sintomas).
- Evite o contacto com outras pessoas na casa.
- Observe o seu estado de saúde e o aparecimento dos sintomas.
- Faça o teste 6 dias após o último contacto com a pessoa testada com o COVID-19 em um laboratório de sua escolha, com a receita médica que lhe foi enviada.
- Continue por mais 7 dias a medir sua temperatura duas vezes ao dia e observe seu estado de saúde. Durante este período de automonitoramento, as atividades normais podem ser continuadas, respeitando os gestos de barreira.



#### Se você mora sozinho

- Pedir a amigos, familiares ou serviços de entrega, itens necessários, tais como alimentos ou medicamentos

# CORONAVÍRUS COVID-19

## QUARENTENA

### Se você mora com outras pessoas sob o mesmo teto.

- Instale-se sozinho num quarto com as portas fechadas, pois o vírus é volátil, e tome suas refeições em seu quarto. Instale-se confortavelmente para garantir seu bem-estar. Evite todas as visitas e todos os contactos e saia do quarto só em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara e tenha o cuidado de respeitar os gestos de barreira.



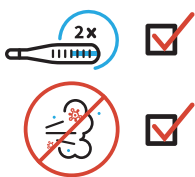
- Caso não tenha a possibilidade de se instalar sozinho num quarto, contacte-nos.
- Lave as mãos com regularidade e areje o quarto ou as divisões da casa regularmente.
- Não partilhe pratos, copos, ou outros utensílios de cozinha, roupas, toalhas, lençóis ou outros objetos pessoais. Depois de usar esses itens, eles devem ser lavados abundantemente com água e sabão ou na máquina de lavar.
- Se você tiver que dividir a casa de banho ou os sanitários, limpe-os após cada visita e desinfete-os com produtos domésticos comuns.



### Conselho para pais

- uma criança está em quarentena, um dos pais tem o direito de se isolar com a criança e pode solicitar uma declaração por motivos familiares via [guichet.lu](http://guichet.lu).

### Após a quarentena: automonitoramento



- Após a quarentena, continue observando seu estado de saúde por mais 7 dias: medida de temperatura 2x / dia ou aparecimento de sintomas como: tosse, dificuldades respiratórias, dores de cabeça, perda de paladar e olfato ou sintomas digestivos incomuns.
- Continue a seguir as regras de higiene e a aplicar gestos de barreira.

# CORONAVÍRUS COVID-19

## QUARENTENA



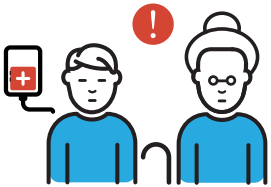
### Se aparecerem sintomas

- Entre em auto-isolamento. Contacte um médico por telefone (teleconsulta) e siga suas instruções.



### Lavagem das mãos

- Lave as mãos regularmente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Principalmente antes e depois de comer, depois de limpar o nariz, depois de tocar na máscara, depois de ir à casa de banho e sempre que suas mãos estiverem visivelmente sujas.
- Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfete as mãos com solução à base de álcool esfregando até secarem.



### Se você tiver alguma dúvida, entre em contacto com o Departamento de Saúde pelo telefone 247-65533.

- Ao respeitar a quarentena, você protege sua família e as pessoas ao seu redor.
- Ao respeitar a quarentena, você é um ator importante no combate da transmissão do vírus.
- **Respeitar os gestos de barreira, durante e após a quarentena, é a chave para evitar um segundo confinamento e, especialmente, para salvar vidas.**

Versão de Fevereiro 2021 (2.7)

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

 [covid19.lu](https://covid19.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG