

# Recomendações e opções de quarentena COVID-19\*

11 de dezembro de 2020



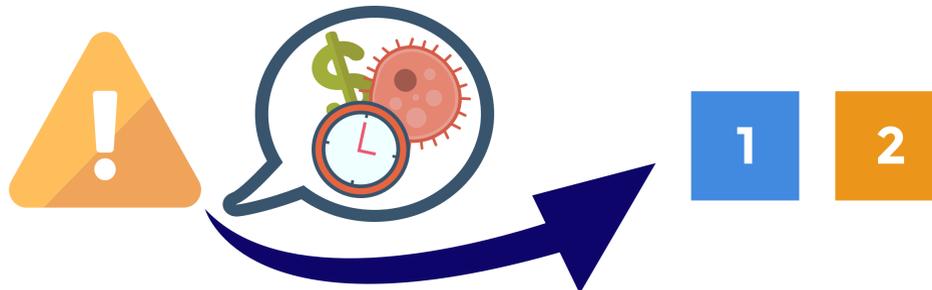
**Quarentena** = manter alguém que pode ter sido exposto à COVID-19 afastado de outras pessoas. Você deve ficar em quarentena e permanecer em casa se esteve em contato próximo com uma pessoa com COVID-19 **OU** se participou de uma atividade de alto risco, como ter estado em grandes aglomerações com pessoas que não moram com você.

Se você estiver em quarentena, a opção mais segura é ficar em casa por 14 dias. Se não puder ficar em casa por 14 dias devido ao trabalho ou outras dificuldades **E** estiver sem sintomas, você tem estas duas opções.



14 dias

**MAIS SEGURO**



**1. SEM OPÇÃO DE TESTE:** Fique em casa por 10 dias. Se você não tiver nenhum sintoma por 10 dias, a quarentena termina. Monitore os sintomas, use máscara e mantenha distância social até o 14.º dia.

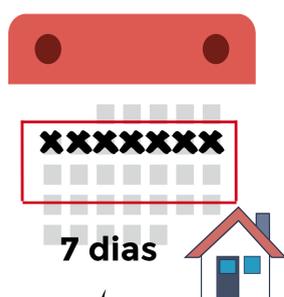


10 dias



14 dias

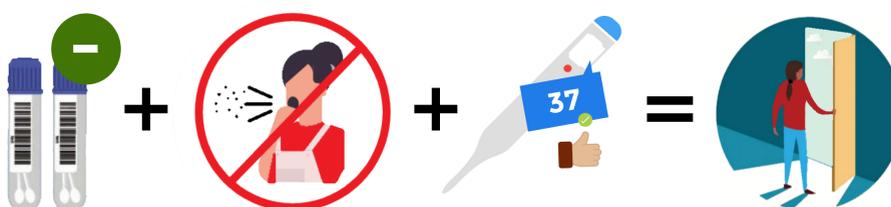
**2. OPÇÃO DE TESTE:** Fique em casa por 7 dias. Faça o teste no Dia 5, 6 ou 7. Fique em casa enquanto aguarda o resultado. Se o teste for negativo **E** você permanece sem sintomas, a quarentena termina. Monitore os sintomas, use máscara e mantenha distância social até o 14.º dia.



7 dias



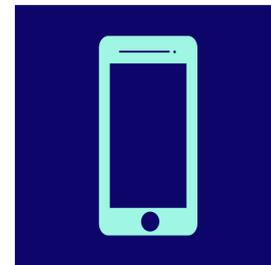
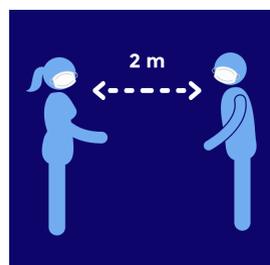
Dia 5, 6 ou 7



14 dias

A quarentena não pode terminar antes do Dia 7

Todos em quarentena devem usar máscara, manter distância social de outras pessoas, lavar as mãos com frequência e cooperar com os rastreadores de contato ao receber uma chamada.



\* não se recomenda reduzir a quarentena nos ambientes residenciais de alto risco, como em casas de repouso, instituições correcionais e lares/abrigos coletivos.