

POSITIVO PARA COVID-19 OU COM SINTOMAS?

FIQUE EM CASA, USE MÁSCARA E MONITORE A SITUAÇÃO

07/01/2022

FIQUE EM CASA POR 5 DIAS

Comece contando a data de seu exame positivo* OU o primeiro dia dos sintomas.

Caso esteja sem sintomas inicialmente, porém apresente sintomas dentro do período de 10 dias, comece a contagem de 5 dias novamente. O primeiro dia de sintomas é o seu novo Dia 0.

Dia 0 →

**A DATA DE SEU EXAME POSITIVO
OU SEU PRIMEIRO DIA DE SINTOMAS**

Dia 1

Dia 2

Dia 3

Dia 4

Dia 5

Dia 6

**DIA 6
SEM FEBRE**

E seus outros sintomas desapareceram ou melhoraram?
Você poderá sair de casa, porém use máscara até o dia 11.

**DIA 6
COM FEBRE**

Continue **em casa** até que sua febre desapareça e seus sintomas melhorem.
Use máscara no mínimo até o dia 11.

Dia 7

Dia 8

Dia 9

Dia 10

Dia 11

Retome as atividades normais se sua febre tiver desaparecido e seus sintomas tiverem melhorado bastante.

OBSERVAÇÃO: Ausência de febre significa que sua febre desapareceu por no mínimo 24 horas sem uso de medicações para baixá-la.

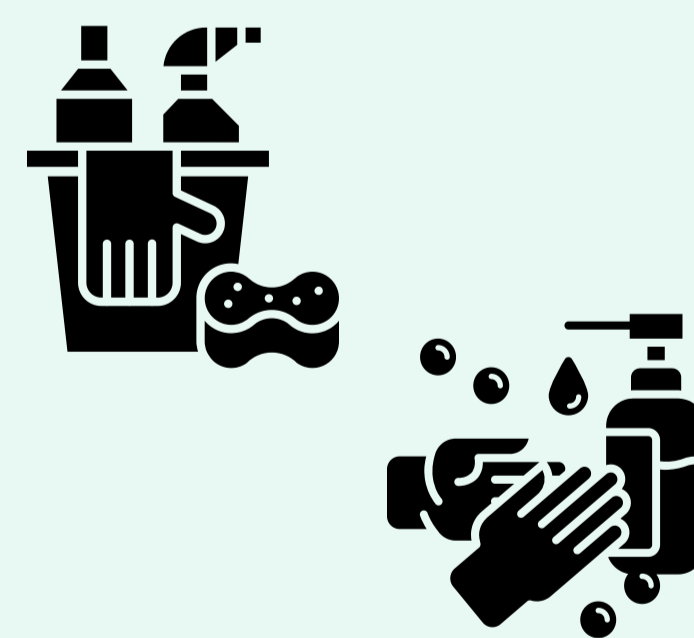
Estas diretrizes se aplicam à comunidade em geral, independentemente de terem ou não recebido vacinas contra a COVID-19. Pessoas com doença moderada ou severa, imunossuprimidos e que vivem em cenários de risco elevado ou em grupos podem precisar se isolar por mais de 5 dias.



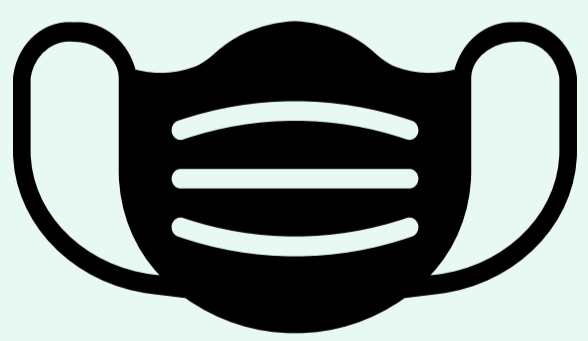
OUTRAS COISAS QUE DEVEM SER FEITAS



Dê espaço às pessoas que moram com você e **NÃO** receba visitantes. Fique em uma parte separada de sua casa e use um banheiro diferente, se puder.



Como sempre, limpe todas as superfícies que podem ser tocadas. Limpe e desinfete frequentemente espaços compartilhados. Lave as mãos com frequência, por 20 segundos, utilizando água e sabonete.



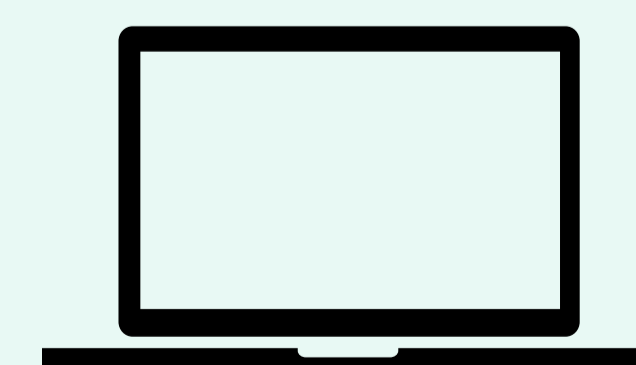
Use máscara sobre sua boca e nariz, **por 10 dias** (mesmo em casa se morar com outras pessoas)!



Observe a presença de sintomas de COVID-19, como tosse, dispnéia, fadiga, perda de paladar/olfato, cefaleia, dores corporais, dor de garganta, febre, calafrios e diarreia.



Evite viagens, uso do transporte público e ir para qualquer local em que não seja possível usar máscara (restaurantes, bares, casa das pessoas etc.) entre os dias 5 a 10.



Saiba mais sobre a COVID-19 em nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml

*Caso esteja assintomático (nunca desenvolveu sintomas), o dia 0 é o dia em que foi testado (e não o dia em que recebeu seu resultado de exame positivo), e o dia 1 é o primeiro dia inteiro após o dia em que foi testado.