

O que é distanciamento social

Distanciamento social, também chamado de "distanciamento físico", significa manter espaço entre você e outras pessoas fora da sua casa. Para praticar o distanciamento social ou físico:

- Mantenha pelo menos 2 metros de distância (o comprimento de cerca de 2 braços) das outras pessoas
- Não se reúna em grupos
- Fique longe de lugares lotados e evite reuniões em massa

Mantenha a distância para diminuir a propagação

Limitar o contato presencial com outras pessoas é a melhor maneira de reduzir a propagação do coronavírus 2019 (COVID-19).

Use máscara quando o distanciamento social não for possível.



20 Cumberland Ave.
Portland, ME 04101
T. (207) 781-8550
F. (207) 871-7465
omrs@ccmaine.org

www.ccmaine.org/OMRS

Se precisar de ajuda em relação à Quarentena, Isolamento e Distanciamento Social, como:

Dificuldades para se autoisolar em casa, ajuda para cuidar das crianças, perda de renda por não ir ao trabalho, apoio com relação às compras e entrega de mantimentos, transporte e assistência médica, entre em contato com:

Charles Mugabe:

(207) 808-9195 • cmugabe@ccmaine.org

Bernard Katende:

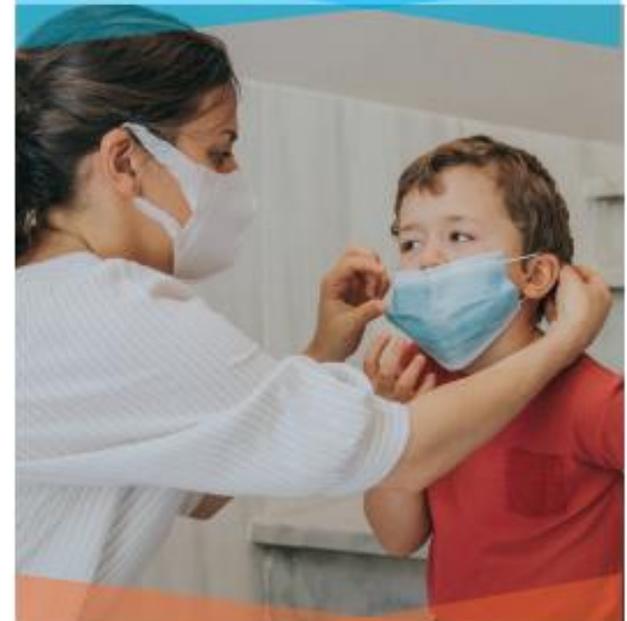
(207) 272-8559 • bkatende@ccmaine.org

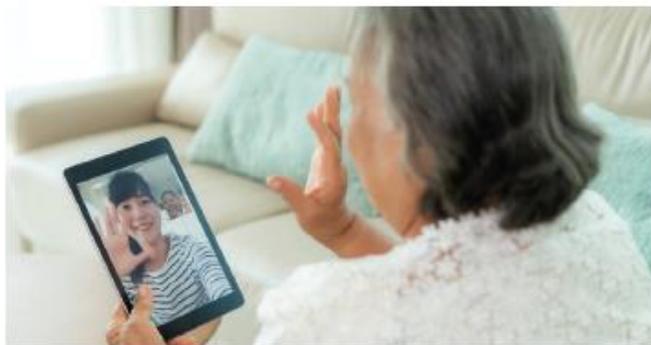
Recursos:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html

6/2020

Quarentena, isolamento e distanciamento social





Como saber se preciso estar em isolamento ou quarentena?

Quarentena

- A quarentena é usada para **manter alguém que pode ter sido exposto ao COVID-19 longe dos outros.**
- A quarentena ajuda a evitar a propagação de doenças que podem ocorrer antes que uma pessoa saiba que está doente ou se estiver infectada com o vírus sem sentir os sintomas.
- As pessoas em quarentena devem ficar em casa, separar-se dos outros, monitorar a saúde e seguir as instruções do departamento de saúde estadual ou local.



Isolamento

- O isolamento é usado para **separar as pessoas infectadas pelo vírus (aquelas que estão doentes com COVID-19 e as que não apresentam sintomas) das pessoas que não estão infectadas.**
- As pessoas que estão isoladas devem ficar em casa **até que seja seguro ficar perto de outras pessoas.**
- Em casa, qualquer pessoa doente ou infectada deve se separar das outras pessoas, permanecendo em um “quarto do doente” ou área específica e usando um banheiro separado (caso seja possível).



Tanto a quarentena quanto o isolamento

- envolvem separação de pessoas para proteger o público
- ajudam a limitar a disseminação do COVID-19
- podem ser feitos voluntariamente ou serem exigidos pelas autoridades de saúde

Se você...

Se você mora em uma comunidade onde o COVID-19 está ou pode estar se espalhando (atualmente, isso ocorre em praticamente qualquer lugar dos Estados Unidos)

Se você se sente saudável, mas:

Recentemente, teve contato próximo com uma pessoa com COVID-19

Se você:

Foi diagnosticado com COVID-19 ou

Está aguardando o resultado do teste ou

Tem febre, tosse, falta de ar ou outros sintomas do COVID-19

Medidas a tomar...

1. Cuide da sua saúde
2. Esteja alerta para os sintomas. Preste atenção a sinais de febre, tosse, falta de ar ou outros sintomas do COVID-19.
3. Meça a sua temperatura se aparecerem sintomas.
4. Pratique o distanciamento social. Mantenha 2 metros de distância dos outros e fique longe de lugares lotados.
5. Siga as orientações do CDC se aparecerem sintomas.

Fique em casa e monitore a sua saúde (Quarentena)

- Fique em casa até 14 dias após a sua última exposição.
- Verifique sua temperatura duas vezes por dia e preste atenção aos sintomas do COVID-19.
- Se possível, fique longe de pessoas com **risco elevado** de ficarem muito doentes com o COVID-19.

Isole-se das outras pessoas (Isolamento)

- Fique em casa até que seja seguro estar perto das outras pessoas.
- Se você mora com outras pessoas, permaneça em um “quarto do doente” ou área específica e longe de outras pessoas ou animais, incluindo animais de estimação. Use um banheiro separado, caso seja possível.
- Leia informações importantes sobre como cuidar de si mesmo ou de outra pessoa doente, inclusive sobre quando é seguro terminar o isolamento em casa.