

Orientação para pessoas que tiveram contato próximo com um caso de COVID-19

Se você teve contato com uma pessoa infectada pelo novo coronavírus de 2019 (COVID-19), pode ter sido exposto(a) ao COVID-19.

Para a sua segurança e segurança das outras pessoas, a recomendação do DHEC (Department of Health and Environmental Control - Departamento de Saúde e Controle Ambiental) é que você pratique o distanciamento social (evitar aproximar-se de outras pessoas) e adote as seguintes atitudes:

1. Restrinja seu contato com outras pessoas



- Fique em casa e evite ter contato com outras pessoas.
 - Não vá para o trabalho ou para a escola.
 - Converse sobre a sua situação de trabalho com o seu chefe antes de voltar ao trabalho.
- Não se locomova por meio de transporte público, táxis nem caronas solidárias.
- Evite locais com muita gente (como shopping centers e cinemas) e restrinja suas atividades em público.
- Mantenha distância dos outros (cerca de 1,8 m).
- O DHEC recomenda a prática dessas ações por, no mínimo, 14 dias após a sua última exposição à pessoa com COVID-19. Caso você more com alguém com COVID-19, recomenda-se que você pratique essas ações por 14 dias após o término do isolamento por parte da pessoa com COVID-19.
- O DHEC também recomenda que contatos próximos de pessoas com COVID-19 sejam testados para COVID-19, mesmo que não se sintam mal. Como um contato próximo de uma pessoa com COVID-19, seu exame não deve ser realizado antes de 7 dias do seu período de quarentena. Mesmo que você teste negativo para COVID-19, deve cumprir todo o período de quarentena, como foi indicado anteriormente. Caso você apresente sintomas de COVID-19 a qualquer momento no período de quarentena, também deve submeter-se ao exame.

2. Monitore os sintomas e tenha boas práticas de higiene



- Verifique se há febre, tosse ou dificuldade para respirar.
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço ou com a manga da camisa (e não com as mãos).
- Higienize as mãos com frequência, lavando-as com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos, ou com um produto higienizante para as mãos à base de álcool que contenha 60 a 95% de álcool.

Caso sintam-se mal apresentando **febre, tosse ou dificuldade para respirar**:

- Isole-se de imediato e evite o contato com outras pessoas.
 - Procure atendimento médico, se necessário.
 - Ligue com antecedência antes de dirigir-se a um consultório médico ou ao setor de emergência de um hospital.
 - Informe ao médico/setor de emergência sua possível exposição ao COVID-19 e seus sintomas.
 - Ao chegar, evite o contato com outras pessoas.
 - Diversos sistemas de saúde da Carolina do Sul estão oferecendo ao público opções de rastreio por meio de tele saúde.
- Para obter mais informações, visite www.scdhec.gov/telehealth.