



## COVID-19: Instruções relativas à quarentena

### Que fazer, caso tenha tido contacto próximo com uma pessoa que testou positivo para o novo coronavírus (SARS-CoV-2) ou após entrar na Suíça vindo de um estado ou região com risco elevado de contágio

Em vigor a partir de 12.09.2020

**Teve contacto próximo com uma pessoa que sofre de uma doença provocada pelo novo coronavírus** confirmada em laboratório. Tal significa que esteve perto (a menos de 1,5 metros) de uma pessoa infetada durante mais de 15 minutos sem proteção (máscara de higiene ou barreira física, como uma viseira de plexiglás) e que terá de entrar em quarentena domiciliária durante 10 dias, caso esta pessoa fosse transmissora durante o contacto<sup>1</sup>. A entidade cantonal competente irá contactá-lo para lhe fornecer informações e instruções adicionais.

**Está prestes a entrar na Suíça após ter passado os últimos 10 dias num estado ou região com risco elevado de contágio.** Nesse caso, é obrigado a dirigir-se diretamente para casa ou qualquer outro local de alojamento adequado logo após a chegada. Aí, terá de permanecer em confinamento durante 10 dias após a chegada (quarentena) e contactar as autoridades cantonais competentes no prazo de dois dias (ver lista de contactos das entidades cantonais em [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)). Siga as instruções desta entidade.

Durante a quarentena, evite transmitir o vírus a pessoas do seu agregado e a outros moradores próximos, já que também durante este período corre o risco de ficar infetado. Ao fazer a quarentena, estará a contribuir em grande medida para proteger as pessoas particularmente vulneráveis<sup>2</sup> e abrandar a propagação do vírus.

As instruções que se seguem mostram-lhe que medidas de precaução terá de adotar durante a quarentena para prevenir a transmissão do vírus.

Poderá encontrar toda a informação relevante sobre o novo coronavírus em [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (em Alemão, Francês, Italiano e Inglês).

Poderá obter uma folha informativa no seu idioma em [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).

#### Isolamento social e profissional

- Permaneça em casa, ou em qualquer outro local de alojamento adequado, durante 10 dias (a contar a partir do último dia de contacto com a pessoa transmissora ou do dia em que entrou no país).
- Evite qualquer contacto com outras pessoas. Excetuam-se as pessoas que coabitem consigo e estejam igualmente em quarentena.
- Siga as regras de higiene e as recomendações de conduta da campanha «Como nos protegemos»: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>

<sup>1</sup> Uma pessoa é transmissora não só quando tem sintomas, mas também já nas 48 horas que antecedem o surgimento dos mesmos.

<sup>2</sup> Pessoas com mais de 65 anos, bem como adultos que tenham hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas, cancro ou doenças e terapêuticas que enfraquecem o sistema imunitário, obesidade de grau 3 (mórbida, IMC  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>).

- Um resultado negativo num teste PCR não reduz o tempo de quarentena (10 dias).

### **Se coabitar com a pessoa doente**

- A pessoa doente instala-se sozinha num quarto com a porta fechada e toma nele as refeições (ver instruções relativas ao isolamento).
- Guarde uma distância de 1,5 metros em relação à pessoa doente quando esta tiver de sair do quarto.
- Evitem todas as visitas e contactos.
- Solicitem a familiares, amigos ou a um serviço de entregas que vos levem à porta os bens essenciais e outros produtos indispensáveis, como p. ex., medicamentos.
- Lavem as mãos regularmente.
- Não partilhem entre vós os utensílios domésticos como pratos, copos, chávenas ou artigos de cozinha. Depois de os usarem, lavem estes objetos na máquina de lavar loiça ou à mão, minuciosamente com água e detergente.
- Não partilhem toalhas ou roupa de cama entre vós. Lavem as roupas, roupa de cama e toalhas regularmente na máquina de lavar.
- Se possível, durante a quarentena, as pessoas particularmente vulneráveis devem separar-se das restantes.

### **Se viver sozinho**

- Solicite a familiares, amigos ou a um serviço de entregas que lhe levem à porta os bens essenciais e outros produtos indispensáveis, como p. ex., medicamentos.

### **Se coabitar com outras pessoas, mas não com a pessoa doente**

- Instale-se sozinho num quarto com a porta fechada e tome nele as refeições.
- Evite todas as visitas e contactos, e deixe o quarto apenas quando necessário.
- Guarde uma distância de 1,5 metros em relação às outras pessoas da casa quando tiver de sair do quarto.
- Lave as mãos regularmente.
- Utilize uma casa de banho própria. Se tal não for possível, limpe as instalações sanitárias comuns (chuveiro, sanita, lavatório) após cada utilização com um produto de limpeza disponível no mercado.
- Não partilhe com outras pessoas os seus utensílios domésticos como pratos, copos, chávenas ou artigos de cozinha. Depois de os usar, lave estes objetos na máquina de lavar loiça ou à mão, minuciosamente com água e detergente.
- Não partilhe toalhas ou roupa de cama com outras pessoas. Lave as suas roupas, roupa de cama e toalhas regularmente na máquina de lavar.

### **Quando tiver de sair de casa** (para ir a uma consulta médica):

- **use uma máscara de higiene.** Caso não tenha nenhuma disponível, mantenha uma distância mínima de 2 metros em relação às outras pessoas.
- **evite os transportes públicos.** Se o seu estado de saúde o permitir, desloque-se no seu carro ou bicicleta, a pé ou de táxi.

### **Uso correto da máscara de higiene<sup>3</sup>**

- Lave as mãos com água e sabonete ou com um desinfetante antes de pôr a máscara.
- Posicione a máscara cuidadosamente, de forma que cubra a boca e o nariz, e aperte-a para que fique justa ao rosto.
- Não volte a tocar na máscara depois de a ter colocado. Lave sempre as mãos com água e sabonete ou com um desinfetante depois de tocar numa máscara de higiene usada, por exemplo, ao retirá-la.
- Uma máscara de higiene pode ser usada no máximo 4 horas.
- As máscaras de higiene descartáveis não podem ser reutilizadas.
- Deite fora as máscaras de higiene descartáveis depois de cada utilização, imediatamente após removê-las.

---

<sup>3</sup> Vídeo sobre «Como usar corretamente a máscara de higiene»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

### **Vigie o seu estado de saúde**

- Controle o seu estado de saúde: indisposição, fadiga, febre, sensação febril, tosse, dores de garganta, falta de ar ou perda súbita do olfato e do paladar podem, entre outros sintomas, indicar uma infeção pelo novo coronavírus.

### **Se surgirem sintomas**

- Permaneça em isolamento voluntário e siga as instruções aplicáveis a esta situação. Poderá obter uma folha informativa no seu idioma em [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).
- Faça o Coronavirus-Check [avaliação do risco] na [página de internet do BAG](#) e, se necessário, o teste de despiste. A página de internet do cantão de Waadt, <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>, disponibiliza a avaliação do risco em mais 8 idiomas.
- Ligue imediatamente a um médico. Diga que esteve em quarentena conforme as instruções do serviço médico cantonal e que tem sintomas. Se pertencer ao grupo de pessoas particularmente vulneráveis, comunique-o ao médico durante a chamada.

### **Contacto social durante a quarentena**

- Mesmo que tenha de ficar agora em quarentena, tal não implica que tenha de interromper todo o contacto social: mantenha a comunicação com a família e amigos através do telefone, skype, etc. Fale da sua experiência e partilhe os seus pensamentos e sentimentos.
- Se tal não for suficiente para si, ou se não lhe for possível fazê-lo: ligue para o número 143 (Die Dargebotene Hand [A mão amiga]) para falar de quaisquer preocupações, medos ou problemas que possa ter. Do outro lado, terá sempre alguém com quem falar, 24 horas por dia e sem quaisquer custos.
- Poderá encontrar mais informações em linha em <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.santepsy.ch/> / <http://www.salutepsi.ch/>

### **Lavagem das mãos<sup>4</sup>**

- É fundamental para si e para quem o rodeia que lavem as mãos regularmente com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete disponíveis, higienize as mãos com um desinfetante próprio, esfregando-as com o líquido em toda a superfície até que sequem. Quando as mãos estiverem visivelmente sujas, tem de usar-se sobretudo água e sabonete.
- Principalmente antes e depois de se preparar refeições, antes e depois de comer, depois de utilizar a casa de banho e sempre que as mãos estejam visivelmente sujas.

### **Fim da quarentena**

- Caso não manifeste sintomas após 10 dias, poderá voltar a sair para o espaço público após consultar a entidade cantonal competente.
- Continue a seguir as regras de higiene e as recomendações de conduta da campanha «[Como nos protegemos](#)»: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- Continue a vigiar o seu estado de saúde. Existe a possibilidade de os primeiros sintomas surgirem mais tarde.

### **Compensação por perda de ganhos devido a medidas contra o coronavírus**

- Poderá encontrar informações a este respeito na página de internet do Serviço Federal da Segurança Social (BSV) ([www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch) > Coronavírus: Medidas para empresas, trabalhadores dependentes, trabalhadores independentes e segurados > Compensação por perda de ganhos > Perguntas e respostas > Compensação para pessoas afetadas por uma medida de quarentena).

---

<sup>4</sup> Vídeo sobre a forma correta de lavar as mãos: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>