



Doença do coronavírus (COVID-19): Como fazer a quarentena (auto-isolamento) em casa quando você pode ter sido exposto ao vírus ou não apresenta nenhum sintoma

Indivíduos com a COVID-19 nem sempre reconhecem seus sintomas iniciais. Mesmo que não apresente sintomas agora, é possível transmitir a COVID-19 antes de estar apresentando sintomas ou sem nem sequer desenvolvê-los.

É necessário que você fique em quarentena (auto-isolamento) por 14 dias, no caso de:

- estar retornando de viagem **fora do Canadá** (quarentena obrigatória)*
- teve contacto próximo com alguém que tem ou é suspeito de ter a COVID-19
- foi informado pela autoridade de saúde pública que você pode ter sido exposto e precisa estar em quarentena (auto-isolamento)

Estar em quarentena (auto-isolamento) significa que, **durante 14 dias** você precisa:

- **ficar em casa** e se monitorar para a apresentação de sintomas, mesmo que seja um sintoma ligeiro
- **evitar contacto com outras pessoas** para ajudar a evitar a transmissão do vírus antes de desenvolver sintomas ou no estágio inicial da doença
- **fazer a sua parte para prevenir a propagação da doença** ao praticar o [distanciamento físico](#) em sua casa

Caso comece a desenvolver sintomas no decorrer dos 14 dias da sua quarentena, você deve:

- [Isolar-se](#) de outras pessoas assim que você notar o seu primeiro sintoma
- Telefonar imediatamente para um prestador de cuidados médicos ou [autoridade de saúde pública](#) para discutir seus sintomas e histórico de viagem e seguir suas instruções cuidadosamente

Você também pode usar a ferramenta de autoavaliação on-line (se disponível em sua província ou território) para determinar se você precisa de avaliação adicional ou precisa ser testado para a COVID-19.

Observação: se você estiver morando com uma pessoa que está isolada porque ela tem ou suspeita ter a COVID-19, o seu período de auto-isolamento pode ser estendido além dos 14 dias. Procure orientação da sua [autoridade de saúde pública](#).





Para entrar em quarentena (auto-isolamento), tome as seguintes medidas:

Limite o contacto com outras pessoas

- Fique em casa ou no local onde você está hospedado no Canadá (não saia da sua propriedade).
- Saia de casa apenas para comparecer a consultas médicas necessárias (use transporte privado para esta finalidade).
- Não compareça à escola, ao trabalho, ou visite outras áreas públicas e não utilize o transporte público (ex.: ônibus, táxis).
- Não receba visitantes.
- Evite o contacto com idosos, ou pessoas que apresentem condições médicas e que se encontrem em um risco maior de desenvolver doenças graves.
- Evite o contacto com outras pessoas, especialmente aquelas que não viajaram ou que não foram expostas ao vírus.
- Se o contacto não puder ser evitado, tome as seguintes precauções:
 - mantenha no mínimo 2 metros de distância entre você e a outra pessoa
 - mantenha as interações breves
 - se possível, permaneça em um quarto separado e use um banheiro separado de outras pessoas
- Algumas pessoas podem transmitir a COVID-19 sem apresentar nenhum sintoma. Usar uma máscara não cirúrgica ou cobertura facial (ex.: feita com no mínimo duas camadas de tecido firme, confeccionada para cobrir completamente o nariz e a boca sem abertura e presa à cabeça por fitas ou elásticos auriculares) se o contacto próximo com outras pessoas não puder ser evitado, pode ajudar a proteger as pessoas em sua volta.
- Evite contacto com animais, já que há vários relatos de pessoas transmitindo COVID-19 aos seus animais de estimação.

Coisas que você pode fazer enquanto estiver em quarentena (auto-isolamento)

Enquanto mantém uma distância física de 2 metros de outras pessoas, você pode:

- saudar as pessoas com um aceno em vez de um aperto de mão, um beijo ou um abraço
- pedir para a família, um vizinho ou amigo para ajudar com a realização de afazeres essenciais fora de casa (ex.: buscar medicamentos, fazer compras de mercado)
- usar os serviços de entrega de alimentos ou de compras on-line
- fazer exercícios físicos em casa
- usar tecnologia, tais como videoconferências, para manter contacto com a família e amigos através de jantares e jogos on-line
- trabalhar de casa
- na sua propriedade apenas: ir para a sua varanda ou terraço, andar no seu quintal ou ser criativo ao desenhar com giz ou brincar de correr com obstáculos e jogar jogos no seu quintal



Mantenha as mãos limpas

- [Lave as mãos frequentemente](#) com água e sabão por no mínimo 20 segundos e seque com papel toalha descartável ou toalha seca reutilizável, substituindo-a quando estiver úmida.
- Você pode também remover a sujeira com um lenço umedecido e, em seguida, usar um gel desinfetante para as mãos à base de álcool contendo no mínimo 60% de álcool.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca.
- Tussa ou espirre para o seu braço ou use um lenço de papel.

Mantenha superfícies limpas e evite compartilhar itens pessoais

- Pelo menos uma vez por dia, limpe e desinfete superfícies que você toca com frequência, tais como vasos sanitários, mesas de cabeceira, maçanetas, telefones e controles remotos.
- Para desinfetar, use apenas [desinfetantes aprovados para superfícies duras](#) duras que têm um Número de Identificação de Medicamento (*Drug Identification Number*, DIN). O DIN é um número de 8 dígitos fornecido pelo Ministério da Saúde do Canadá (*Health Canada*) que confirma que o produto desinfetante é aprovado e seguro para uso no Canadá.
- Quando desinfetantes aprovados para superfícies duras não estiverem disponíveis para a desinfecção doméstica, uma solução de lixívia poderá ser preparada de acordo com as instruções no rótulo, ou em uma proporção de 5 mililitros (ml) de lixívia para 250 ml de água OU 20 ml de lixívia por litro d'água. Esta proporção é baseada em lixívia que contém 5% de hipoclorito de sódio para resultar em uma solução de 0,1% de hipoclorito de sódio. Siga as instruções para [o manuseio adequado de lixívia \(cloro\) para limpeza doméstica](#).
- Se os dispositivos eletrônicos de bastante uso (ex.: teclados, telas táteis) puderem resistir ao uso de líquidos para desinfetar, estes devem ser desinfetados com soluções à base de 70% de álcool pelo menos diariamente.
- Não compartilhe itens pessoais com outras pessoas, tais como escovas de dente, toalhas, lençóis, máscaras não médicas, utensílios ou dispositivos eletrônicos.

Monitore-se para a apresentação de sintomas

- Monitore-se para a apresentação de sintomas, particularmente febre e sintomas respiratórios tais como tosse ou dificuldade em respirar.
- Tire e registre sua temperatura diariamente (ou conforme orientado pela sua [autoridade de saúde pública](#)) e evite medicamentos de redução da febre (ex.:



acetaminofeno, ibuprofeno) o tanto quanto possível. Esses medicamentos podem mascarar um sintoma inicial da COVID-19.

Suprimentos para ter em casa quando em quarentena (auto-isolamento)

- Máscara não cirúrgica ou proteção facial (ex.: feita com no mínimo duas camadas de tecido firme, confeccionada para cobrir completamente o nariz e a boca sem abertura e presa à cabeça por fitas ou elásticos auriculares)
- Papel toalha descartável
- Termômetro
- Água corrente
- Sabão para as mãos
- Gel desinfetante à base de álcool contendo no mínimo 60% de álcool
- Sabão para louças
- Sabão comum para roupas
- Produtos comuns de limpeza doméstica
- Desinfetantes para superfícies duras que têm um Número de Identificação de Medicamento (*Drug Identification Number, DIN*), ou se não estiver disponível, lixívia líquida concentrada (5%) e um contêiner separado para diluição
- Produtos adequados para a limpeza de eletrônicos de contacto intenso

Viagem relacionada ao trabalho para trabalhadores essenciais

Determinadas pessoas que atravessam a fronteira regularmente para garantir um fluxo contínuo de mercadorias e [serviços essenciais](#), ou pessoas que recebem ou fornecem serviços essenciais aos canadenses, são isentos de precisar entrar em quarentena (auto-isolamento) em razão de viagem para fora do Canadá, contanto que estejam assintomáticos (que não apresentem sintomas da COVID-19).

Elas devem:

- praticar [o distanciamento físico \(social\)](#)
- auto-monitorarem-se para a apresentação de [sintomas](#) (se você desenvolver um sintoma, siga as instruções da sua [autoridade de saúde pública local](#))
- permaneça em sua residência o máximo possível.

Caso tiver sido instruído por autoridade de saúde pública para entrar em quarentena por qualquer outra razão (por exemplo, se você teve em contacto próximo com um caso da doença), informe a sua autoridade de saúde pública local sobre o seu status de trabalhador essencial e siga as suas instruções.



Todos nós podemos fazer a nossa parte na prevenção da propagação da COVID-19.

Para obter mais informações, visite Canada.ca/coronavirus ou telefone para [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)

*** Lei da Quarentena**

O Governo do Canadá está implementando uma Ordem de Emergência sob a Lei da Quarentena (*Quarantine Act*) que requer que indivíduos que entram no Canadá – seja por via aérea, marítima ou terrestre – entrem em quarentena (auto-isolamento) por 14 dias caso estejam assintomáticos para limitar a introdução e propagação da COVID-19. O período de 14 dias começa no dia que o indivíduo entra no Canadá.