



DOENÇA DO CORONAVÍRUS (COVID-19)

Você pode ter sido exposto ao vírus que causa a COVID-19

QUARENTENA MANDATÓRIA

O Governo do Canadá colocou medidas de emergência em vigor para reduzir a introdução e propagação da COVID-19 no Canadá. **Você DEVE SE ISOLAR por 14 dias, fornecer informação para contacto e se monitorar para a apresentação de sintomas** sujeito à *Decreto número 4 para reduzir o risco de exposição à COVID-19 no Canadá (isolamento obrigatório)*.

Sua conformidade com este decreto é objecto de verificação e imposição. As pessoas que violarem essa Ordem podem ser transferidas para uma instalação para quarentena além de multas e/ou confinamento.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Certifique-se de ter um local de isolamento apropriado que ofereça as necessidades para sobrevivência.✓ Vá diretamente ao seu local de quarentena sem demora e permaneça lá por 14 dias a partir da data que você chegar ao Canadá.✓ Deve usar uma máscara não cirúrgica ou cobertura facial enquanto em trânsito.✓ Pratique sempre o distanciamento físico.✓ Use transporte privado, tais como o seu veículo particular para chegar ao seu local de quarentena, se possível. | × Evite contacto com outras pessoas enquanto em trânsito: <ul style="list-style-type: none">✓ Permaneça no veículo o máximo possível;✓ Se precisar de gasolina, pague na bomba.✓ Se precisar de alimento, use um drive through.✓ Se precisar usar uma área de descanso, coloque a sua máscara e não se esqueça de praticar o distanciamento físico e boa higiene. |
|--|---|

ALGUMAS PROVÍNCIAS E TERRITÓRIOS TÊM RESTRIÇÕES ADICIONAIS DE VIAGEM
(Por exemplo, nenhuma viagem não essencial para a província, acesso limitado a determinadas regiões dentro da província, etc.).

Favor se referir à lista de websites provinciais e territoriais no verso do folheto para mais informações.





Observe que poderá ser contactado por autoridades provinciais/territoriais no decorrer da sua quarentena de 14 dias. Se diretrizes federais e provinciais/territoriais se divergirem, deverá seguir os requisitos mais cautelares e rigorosos.

Deverá monitorar sua saúde por 14 dias

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE EM RESPIRAR

Se começar a apresentar quaisquer sintomas da COVID-19 (tosse, dificuldade em respirar, ou febre igual ou superior a 38°C, ou sinais de febre, ex.: arrepios, coramento da pele, suor excessivo):

- Isole-se de outras pessoas.
- Contacte a autoridade de saúde pública do seu local (veja o verso para informações de contacto) e siga suas instruções.

O período de 14 dias começa novamente se, durante o seu período de quarentena, desenvolver quaisquer sinais e sintomas da COVID-19, incluindo aqueles mencionados acima, ou se você for exposto à outra pessoa sujeita a este Decreto que exibisinais e sintomas ou testes positivos da COVID-19.

Favor referir-se a <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#s> para adicionais sintomas comuns da COVID-19 ou informações sobre os factores de risco no aumento da exposição e resultados severos da COVID-19.

PARA AJUDAR A REDUZIR A PROPAGAÇÃO DA COVID-19

Vá diretamente para o seu local de quarentena e evite fazer qualquer parada enquanto em trânsito.

Registre-se dentro de 48 horas da chegada no aplicativo ArriveCAN, on-line em <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou ligue para 1-833-641-0343.

Relate seus sintomas através do aplicativo ArriveCAN, on-line em <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou ligue para 1-833-641-0343 todos os dias até o final da sua quarentena de 14 dias.



O QUE NÃO PODE FAZER DURANTE A SUA QUARENTENA DE 14 DIAS

Proibido durante a quarentena	Permitido durante a quarentena	
<ul style="list-style-type: none">• Não poderá deixar o seu local de quarentena a menos que seja para procurar assistência médica.• Não poderá receber convidados mesmo que fique do lado externo do local de quarentena e mantenha 2 metros de distância deles.	<ul style="list-style-type: none">• Poderá usar espaços compartilhados, ou espaço externo privado em seu local de quarentena contando que:• evite contacto com outras pessoas que não viajaram consigo;• desinfete espaços após o uso;• use uma máscara não cirúrgica ou cobertura facial se uma distância de 2 m de outras pessoas que residem em seu local de quarentena não possa ser mantida.	
Recomendado durante a quarentena		
Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, por no mínimo, 20 segundos ou, se não estiver disponível, use um gel desinfetante para mãos à base de álcool.	Evitar tocar no rosto.	Cubrir a boca e o nariz com seu braço ao tossir ou espirrar.

Será chamado através do telephone 1-888-336-7735 para verificar sua conformidade durante a sua quarentena de 14 dias



AUTORIDADES DE SAÚDE PÚBLICA

PROVÍNCIAS E TERRITÓRIOS	NÚMERO DE TELEFONE	WEBSITE
Colômbia Britânica	811	www.bccdc.ca/covid19
Alberta	811	www.myhealth.alberta.ca
Saskatchewan	811	www.saskhealthauthority.ca
Manitoba	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
Ontário	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
Quebec	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
New Brunswick	811	www.gnb.ca/publichealth
Nova Scotia	811	www.nshealth.ca/public-health
Prince Edward Island	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
Newfoundland and Labrador	811 or 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
Nunavut	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
Northwest Territories	811	www.hss.gov.nt.ca
Yukon	811	www.yukon.ca/covid-19

Para obter mais informações:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus