Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Departamento Federal da Administração Interna (EDI)

Serviço Federal da Saúde Pública (BAG)
Departamento de Gestão da Saúde Pública

Covid-19: Instruções relativas ao isolamento

Em vigor a partir de 13.01.2022

Estas instruções mostram-lhe o que deve fazer se…

- **sofrer duma doença aguda que se possa agravar devido ao coronavírus E/OU**
- **testou positivo para o coronavírus.**

Se tiver sintomas de uma infeção respiratória[1] aguda e/ou de uma perda súbita do olfato e do paladar, **terá de isolar-se de imediato em casa** para não infetar outras pessoas e deverá fazer de imediato o teste de despiste do vírus (de preferência teste rápido de antígeno).

Se não tiver sintomas, mas tiver testado positivo para o novo coronavírus, poderá sempre infetar outras pessoas, pelo que deverá imediatamente entrar em isolamento.

Estas instruções mostram-lhe que medidas de precaução terá de adotar para prevenir a transmissão do vírus. Poderá encontrar toda a informação necessária sobre o novo coronavírus em www.bag.admin.ch/coronavirus-de.Está também disponível um vídeo explicativo sobre o isolamento em www.bag-coronavirus.ch.

Coronavírus

Se testar positivo, será também contactado pela autoridade cantonal competente que lhe dará informações e instruções adicionais.

Lembre-se disto: Na situação atual, é possível que a autoridade cantonal não o possa contactar prontamente. Neste caso, informe os seus contactos próximos sobre a sua doença. Poderá encontrar informações a este respeito no parágrafo abaixo «**Que devem fazer as pessoas com quem teve contacto e a sua família?**»

Duração do isolamento

A duração do isolamento depende do resultado do teste:

- Fez o teste de despiste e o resultado foi positivo: regra geral, o isolamento pode terminar após pelo menos 5 dias[2], desde que não tenha mais sintomas desde pelo menos 48 horas ou se os sintomas existentes não justificarem mais a continuação do isolamento[3].
- Fez o teste de despiste e o resultado foi **negativo**: termine o isolamento 24 horas após o desaparecimento dos sintomas.
- **Não fez o teste de despiste**: termine o isolamento 48 horas após o desaparecimento dos sintomas, desde que que tenham passado pelo menos 5 dias desde o surgimento dos mesmos.
- Não tinha sintomas quando fez o teste de despiste: O isolamento pode ser terminado 5 dias após o teste se não tiver mais sintomas que justifiquem a continuação do isolamento.

[1] P. ex., tosse, dores de garganta, falta de ar com ou sem febre, sensação febril, dores musculares.

[2] Em certas condições a autoridade cantonal competente pode ordenar um período de isolamento mais longo ou desistir do isolamento para pessoas que exercem atividades numa área essencial para a sociedade com uma falta de pessoal aguda. Neste caso, as regras de isolamento aplicam-se ao caminho ao trabalho e ao exercício da atividade profissional..

[3] Você pode terminar o isolamento se após o decurso dos 5 dias os únicos sintomas ainda existentes forem uma tosse leve ou a perda do olfato ou do paladar. A recuperação dos nervos olfativos e das papilas gustativas pode durar algum tempo.

Vigie o seu estado de saúde

- Ligue a um médico, caso esteja preocupado com o seu estado de saúde ou lhe surja algum dos seguintes sinais de alerta:
  - febre persistente durante vários dias
  - sensação de fraqueza persistente durante vários dias
  - falta de ar
  - pressão forte ou dores no peito
  - ocorrência recente de desorientação
  - lábios ou face azulados

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

- Instale-se sozinho num quarto com a porta fechada e tome nele as refeições. Areje-o periodicamente.
- Evite todas as visitas e contactos, e deixe o quarto apenas quando necessário.
- Use uma máscara de higiene e mantenha uma distância mínima de 1,5 metros em relação às outras pessoas da casa quando tiver de sair do quarto.
- Evite qualquer contacto com os seus animais de estimação.
- Utilize uma casa de banho própria. Se tal não for possível, limpe as instalações sanitárias comuns (chuveiro, sanita, lavatório) após cada utilização com um desinfetante 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.
- 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.

Lavar periodicamente as mãos[4]

- 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.
- Lave as mãos especialmente antes e depois de preparar refeições, antes e depois de comer, depois de utilizar a casa de banho e sempre que as mãos estejam visivelmente sujas.

Tape a boca quando tossir ou espirrar

- Tape a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar.
- Os acessórios que usou para tapar a boca ou o nariz têm de ser descartados ou lavados.
- Deite fora os lenços de papel usados num caixote do lixo com saco de plástico, destinado a esse fim no seu quarto.

Quando tiver de sair de casa (para fazer um teste de despiste ou ir a uma consulta médica):

- **use uma máscara de higiene**. Se tiver sintomas de uma doença respiratória aguda, não deve usar uma máscara têxtil.
- **lave as mãos** ou desinfete-as antes de sair de casa.
- **evite os transportes públicos.** Se o seu estado de saúde o permitir, desloque-se no seu carro ou bicicleta, a pé ou de táxi.

[4] Vídeo «Lavar as mãos corretamente»: https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY

Uso correto da máscara de higiene

máscara

- 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.

Siga as indicações pormenorizadas sobre o uso correto da máscara em www.bag.admin.ch/masks.

Respeite todas as medidas de precaução necessárias

- Os resíduos contaminados com fluidos corporais (fezes, sangue, muco) têm de ser descartados num caixote do lixo com saco de plástico, destinado a esse fim no seu quarto, antes de serem eliminados com outros resíduos.
- Limpe e desinfete diariamente as superfícies expostas ao toque, como mesas de cabeceira, estruturas de cama e outros móveis de quarto com um produto normal para desinfeção da casa.

Isolamento de pais e filhos

- Fundamentalmente, as regras de isolamento aplicam-se igualmente a pais e filhos.
- Durante o isolamento, a criança não deve ter nenhum contacto com outras pessoas fora da família.
- Se só a criança estiver em isolamento, o contacto com outros membros do agregado deve ser tão reduzido quanto possível. A viabilidade desta medida depende de fatores como, por exemplo, a idade. As necessidades da criança devem ser atendidas, sobretudo as das crianças pequenas.
- Se um dos pais estiver em isolamento e a criança não, esta deve ficar ao cuidado do outro progenitor, que deverá desempenhar a função de cuidador.
- Se ambos os pais estiverem em isolamento e a criança não, o procedimento irá depender da idade da criança e da viabilidade. Caso não seja possível providenciar um acompanhamento externo e a criança não esteja em condições de adaptar sozinha as suas rotinas diárias às regras de higiene e conduta para com os pais conforme referidas, terá de ponderar-se que a criança fique também em isolamento.

Contacto social durante o isolamento

Dureschnufe

- Mesmo que tenha de se isolar agora, 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 («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 /

Após o fim do isolamento

Como nos protegemos

- Continue a seguir as regras de higiene e conduta da campanha «Como nos protegemos» www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.
- Continue a seguir as seguintes recomendações por alguns dias:
  - Use uma máscara em caso de contacto com qualquer outras pessoa, de acordo com as recomendações do BAG.
  - Limite os contactos, na medida do possível (evite qualquer contacto não protegido com outros colaboradores no lugar de trabalho, particularmente durante as pausas) e mantenha uma distância de ≥ 1,5 m a outras pessoas.
  - Evite espaços públicos.

- **Considere tomar a vacina contra a Covid-19:** Informe-se na página da Internet www.bag.admin.ch/impfen-covid19 > Sou recuperado. Tenho de tomar a vacina? e no seu cantão.

Que devem fazer as pessoas com quem teve contacto e a sua família?

- As pessoas com quem teve contacto, bem como a sua família têm de vigiar o seu estado de saúde e seguir as regras de higiene e conduta da campanha «Como nos protegemos» (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), caso não tenha feito ou ainda se desconheça o seu resultado do seu teste de despiste. Se lhe surgirem sintomas, deve entrar em isolamento e fazer o teste de despiste. Deverão então seguir as recomendações relativas ao isolamento conforme descritas nestas instruções.
- Se o seu teste der um resultado positivo: pessoas com quem vive em um agregado familiar ou com as quais teve contacto próximo periódico[5] devem ser identificadas e informadas. Caso a entidade cantonal não possa contactá-lo imediatamente: Informe essas pessoas sobre o seu resultado de teste.
- Pessoas com quem vive em um agregado familiar ou com as quais você tem contacto próximo periódico devem entrar em quarentena. Se tiver sido completamente vacinado ou teve Covid-19 nos últimos 120 dias (infeção confirmada em laboratório), você será dispensado da quarentena, com certas exceções. Mesmo assim, você deve cumprir as regras de higiene e conduta habituais[6].

Quem precisa ser informado?

- Todas as pessoas com quem vive em um agregado familiar ou com as quais tenha tido contacto próximo nas últimas 48 horas antes do surgimento dos sintomas ou a partir da data da coleta da amostra, se não tiver sintomas. Estas pessoas terão de seguir as instruções relativas à quarentena.
- Em «Tive contacto com uma pessoa que testou positivo. O que devo fazer?» e, dependendo do estado de vacinação, em «Fui completamente vacinado ou sou recuperado. Tenho de ficar em quarentena?» também na página www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene, constam informações adicionais para seu esclarecimento e das pessoas com quem teve contacto.
- Se pessoas tiverem de ficar em quarentena como resultado desse contacto consigo, elas têm direito a uma compensação pela perda de ganhos. Poderá encontrar informações a este respeito na página do Serviço Federal da Segurança Social (BSV) Webseite des Bundesamts für Sozialversicherungen BSV.

Instruções para a quarentena

BSV

[5] Disso fazem parte os membros da família, empregados e «au-pair», pessoas externas (p. ex. avôs ou empregados domésticos que cuidam das crianças em casa), parceiros/cônjuges que não vivem na mesma morada, coabitantes, pessoas que se mantém temporariamente na mesma morada (p. ex. nas férias).

[6] www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns