



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 04.12.2020

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 (uma ou ambas as pessoas sem máscara ou ausência de uma divisória) e que terá de entrar em quarentena domiciliária durante 10 dias, caso esta pessoa fosse transmissora durante o contacto¹.



Contacto próximo
(Inglês)

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)². Siga as instruções desta entidade.



Entrada no país (Inglês)

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 vulneráveis³ e abrandar a propagação do vírus.



Novo
coronavírus
(Inglês)

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 (em Alemão, Francês, Italiano e Inglês).

Poderá obter uma folha informativa no seu idioma em www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Duração da quarentena

- A quarentena dura 10 dias.
- Os 10 dias começam a partir do dia do último contacto que teve com uma pessoa que tenha testado positivo.

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

² Se viajou para uma cidade ou região sem risco elevado de contágio, a autoridade cantonal competente pode contabilizar a duração da estadia nesta cidade ou região no período de quarentena.

³ Pessoas mais velhas, bem como mulheres grávidas e 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 ≥ 40 kg/m²).

- No caso de **quarentena após uma viagem**, os 10 dias começam no dia da sua entrada no país. Se viajou para uma cidade ou região sem risco elevado de contágio, a autoridade cantonal competente pode contabilizar a duração da estadia nesta cidade ou região no período de quarentena.
- Se não manifestar nenhum sintoma após 10 dias, pode terminar a quarentena.

Isolamento social e profissional

- Evite qualquer contacto com outras pessoas. Excetuam-se as pessoas que coabitem consigo e estejam igualmente em quarentena. Lembre-se, contudo, de que a sua quarentena se poderá prolongar se uma pessoa com quem manteve contacto desenvolver sintomas e testar positivo.
- Siga as regras de higiene e as recomendações de conduta da campanha «Como nos protegemos»: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- Um resultado negativo num teste (PCR ou teste rápido de antígeno) não reduz o tempo de quarentena (10 dias).



Regras de
higiene e
conduta
(Inglês)

Se coabitar com a pessoa que testou positivo

- A pessoa que testou positivo instala-se sozinha num quarto com a porta fechada e toma nele as refeições (ver instruções relativas ao isolamento em www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Guarde uma distância de 1,5 metros e use uma máscara quando a pessoa que testou positivo tiver de sair do quarto.
- Areje todas as divisões periodicamente.
- 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.
- Se possível, durante a quarentena, as pessoas particularmente vulneráveis devem separar-se das restantes.



Instruções
relativas ao
isolamento
(Inglês)

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 que testou positivo

- 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.
- Quanto tiver de deixar o quarto, tem de usar uma máscara⁴.
- Areje todas as divisões da casa periodicamente.
- 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.

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

- use uma [máscara](#)⁴.

⁴ www.bag.admin.ch/masks

- **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

- 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 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](http://www.bag.admin.ch/masks) em www.bag.admin.ch/masks.



Máscaras
(Inglês)

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.
- Faça o Coronavirus-Check [avaliação do risco] 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 está de quarentena e que tem sintomas. Se pertencer ao grupo de pessoas particularmente vulneráveis, comunique-o ao médico durante a chamada.



Avaliação do
risco (Inglês)

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>



Dureschnufe

Lavar periodicamente as mãos⁵

- 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.

Quarentena de pais e filhos com menos de 12 anos

- Fundamentalmente, as regras de quarentena aplicam-se igualmente a pais e filhos.

⁵ Vídeo sobre a forma correta de lavar as mãos: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Durante a quarentena, a criança não pode ter nenhum contacto com outras pessoas fora da família.
- Se só a criança estiver de quarentena, 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, contudo, ser atendidas, sobretudo as das crianças pequenas.
- As crianças em quarentena podem ter pequenas atividades ao ar livre, SEM contacto com pessoas fora da família.
- Se um dos pais estiver de quarentena e a criança não, esta deve ficar ao cuidado do outro progenitor durante a quarentena, que deverá desempenhar a função de cuidador.
- Se ambos os pais estiverem de quarentena 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 medidas de proteção dos pais conforme referidas, terá de ponderar-se que a criança fique também de quarentena.

Após a quarentena

- Continue a seguir as regras de higiene e as recomendações de conduta: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Continue a vigiar o seu estado de saúde. Existe a possibilidade de os primeiros sintomas surgirem mais tarde.



Campanha
(Inglês)

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 > 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).



BSV