



## Covid-19: Instruções relativas à quarentena

### Medidas a tomar, caso

- A. caso tenha tido contacto próximo com uma pessoa que testou positivo para o coronavírus (SARS-CoV-2) ou**
- B. tenha estado num lugar com uma variante do vírus preocupante dentro dos últimos 10 dias**

Em vigor a partir de 26.06.2021

**A. Teve contacto próximo com uma pessoa que sofre duma 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. Caso esta pessoa foi transmissora durante o contacto<sup>1</sup> terá de entrar em quarentena domiciliária (quarentena de contacto).

Se teve Covid-19 nos últimos seis meses (atestado médico ou infeção confirmada em laboratório<sup>2</sup>) ou tiver sido completamente vacinado, você é dispensado da quarentena<sup>3</sup>. Mesmo assim, as regras de higiene e conduta habituais<sup>4</sup> devem ser cumpridas. Se não tiver sintomas, isole-se e deixe fazer um teste.



Contacto próximo

**B. Esteve num lugar com uma variante do vírus preocupante<sup>5</sup> nos últimos 10 dias antes de entrar na Suíça.** Se não tiver sido completamente vacinado ou não tiver uma prova que teve Covid-19 durante os últimos 6 meses, deve ir em quarentena após a sua entrada na Suíça. Você é obrigado a ir diretamente para casa ou qualquer outro local de alojamento adequado logo após a chegada (veja [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)). Aí, terá de permanecer em confinamento durante 10 dias após a chegada (quarentena).

**Atenção: Esta dispensa da quarentena de viagem não se aplica, se entrar na Suíça vindo dum país ou duma região com suspeita ou com uma variante do vírus confirmadamente preocupante com evasão imune.**



Entrada no país

Através da quarentena, você evita 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 e abrandar a propagação.



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 coronavírus em [www.bag.admin.ch/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de).

<sup>1</sup> Uma pessoa é contagiosa 2 dias antes do início dos sintomas até 10 dias após o início dos sintomas.

<sup>2</sup> Uma pessoa pode ser considerada curada 11 dias após a confirmação da infeção.

<sup>3</sup> Às pessoas vacinadas aplica-se a dispensa da quarentena por doze meses a partir do momento em que tiverm sido completamente vacinadas.

<sup>4</sup> [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

<sup>5</sup> [Lista BAG dos países de risco](#) > 2. Países em que circula uma variante do vírus preocupante

## Duração da quarentena

- **Quarentena de contacto:** A quarentena dura 10 dias a partir do último contacto que você teve com uma pessoa que tenha testado positivo.
- **Quarentena de viagem:** A quarentena dura 10 dias a partir do momento da entrada na Suíça. Se entrou na Suíça, vindo dum país ou duma região sem variante do vírus preocupante, a autoridade cantonal competente pode contabilizar a duração da estadia nesta cidade ou região no período de quarentena.
- Para além das exceções<sup>6</sup>, pode reduzir este tempo de quarentena, deixando fazer um teste, o mais cedo, no 7º dia da quarentena (teste PCR ou teste rápido de antigénio para SARS-CoV-2). Se o teste for negativo, a quarentena pode ser terminada, mas até ao final da quarentena, isso é, até ao 10º dia, você é obrigado a usar uma máscara facial fora da sua casa e a manter uma distância de 1,5 metros de outras pessoas. Além disso, o resultado negativo deve ser transmitido às autoridades cantonais competentes. Por favor, observe as instruções específicas do seu cantão. Se o resultado do teste for positivo, observe as instruções relativas ao isolamento (veja [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Em determinados casos um teste pode ser ordenado por um médico antes do 7º dia. Um teste destes não reduz o tempo da 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 conduta: : [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).



Regras de  
higiene e  
conduta

## Se coabitar com a pessoa que testou positivo (quarentena de contacto)

- A pessoa que testou positivo instala-se sozinha num quarto com a porta fechada e toma nele as refeições (instruções relativas ao isolamento constam em [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Mantenha 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.
- Evite todas as visitas e contactos.
- Solicite a familiares, amigos ou a um serviço de entregas que vos leve à porta os bens essenciais e outros produtos indispensáveis, como p. ex., medicamentos.
- Lave 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

## 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 máscara<sup>7</sup>.
- Areje todas as divisões da casa periodicamente.

<sup>6</sup> Em casos fundamentados, a autoridade cantonal competente pode impedir a terminação antecipada da quarentena.

<sup>7</sup> [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken)

- 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](#)<sup>3</sup>.
- **Evite os transportes públicos.** Se o seu estado de saúde o permitir, desloque-se no seu carro ou bicicleta, a pé ou de táxi.

#### Utilização correta da máscara

- Antes de colocar a máscara, lave as mão com água e sabonete ou com um desinfetante.
- Coloque a máscara cuidadosamente, de forma que cubra o nariz e a boca e ajuste-a para que esteja bem posicionada na face.
- Não toque mais na máscara depois de colocá-la. Lave as mão com água e sabonete ou com um desinfetante depois de tocar em qualquer máscara usada, p. ex., ao tirá-la.
- Uma máscara higiénica pode ser usada, no máximo, por 4 horas.
- Por favor, observe as disposições detalhadas em [www.bag.admin.ch/masken](http://www.bag.admin.ch/masken) e [Utilização correta](#).



Máscaras

#### Observe o seu estado de saúde

- Observe o seu estado de saúde: indisposição, cansaço, febre, sensação de febre, tosse, dores de garganta, falta de ar ou perda repentina do olfato e do paladar podem ser sinais duma infeção com o coronavírus.

#### Se surgirem sintomas

- Permaneça em isolamento e siga as instruções aplicáveis ao isolamento. Todas as instruções necessárias constam em [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- 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.

#### 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 compartilhe 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 online em [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)



Dureschnufe

#### Lavar periodicamente as mãos<sup>8</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

<sup>8</sup> Vídeo «Como lavar as mãos corretamente»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

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**

- Geralmente, as regras de quarentena aplicam-se igualmente a pais e filhos.
- Durante a quarentena, a criança não deve 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.
- Se uma criança estiver de quarentena devido ao isolamento dum dos pais, a criança pode sair da quarentena ao mesmo tempo que o progenitor isolada, se a criança não tiver sintomas de COVID-19. Em determinadas circunstâncias as autoridades cantonais competentes podem ordenar que a criança seja testada antes do fim da quarentena.

#### **Após a quarentena**

- Continue a seguir as regras de higiene e as recomendações de conduta: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).
- Continue a observar o seu estado de saúde. Existe a possibilidade dos primeiros sintomas surgirem depois da quarentena.
- Se ainda não tiver sido vacinado, considere deixar vacinar-se.



Campanha

#### **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).



BSV