

O que fazer se você ou um contato próximo testar positivo para COVID-19

Se você testou positivo para COVID-19 ou esteve em contato próximo com alguém que testou, as Escolas Públicas de Somerville têm alguns lembretes importantes para você:

Se você testar positivo para COVID-19, seja vacinado ou não:

-Você precisa ficar em casa, em um quarto separado dos outros, e manter distância das outras pessoas em sua casa (coma sozinho e use máscara se sair do seu quarto). Isso se chama **isolamento**. Você não pode frequentar a escola ou trabalhar ou receber visitas. Só deve sair para consultas médicas urgentes.

-Você deve atender o telefone se uma enfermeira de saúde pública ou um rastreador de contato ligar. Eles podem ajudá-lo a se manter seguro, ajudar a descobrir quem notificar, ajudá-lo a obter alimentos ou outros suprimentos e responder a perguntas sobre o vírus.

-Você deve notificar qualquer pessoa que possa ter sido exposto ao vírus. Essas pessoas incluem membros da sua família e qualquer pessoa com quem você passou mais de 15 minutos em ambientes fechados, se não conseguiu manter 1,80m de distância nos 2 dias antes de começar a se sentir doente, até o dia em que começou a se isolar. Se você **não** tiver sintomas, seria 2 dias antes do dia em que você fez o teste COVID-19 até o dia em que começou o isolamento. Observação: as regras para contatos escolares são diferentes e a escola lidará com a identificação de contatos próximos na escola.

-Se tiver sintomas, deve isolar-se por um período mínimo de 5 dias a partir do início dos sintomas. Por exemplo, se você começou a se sentir cansado e com a garganta arranhando em 01/08, você se isolaria em casa até 06/08 e retornaria às atividades regulares 07/08, desde que seus sintomas tenham **melhorado** e você esteja **livre de febre por 24 horas** sem o uso de medicamentos para baixar a febre, como ibuprofeno (Advil, Motrin) ou acetaminofeno (Tylenol). Além disso, você deve usar uma máscara quando estiver perto de outras pessoas por mais 5 dias. Os alunos que não puderem usar máscara ficarão isolados por 10 dias.

-Se você NÃO apresentar sintomas, deve isolar-se por 5 dias a partir do dia em que teve seu teste positivo para COVID-19. Por exemplo, se você fosse testado em 01/08, você se isolaria até 06/08 e retomaria as atividades regulares em 07/08. No entanto, você deve continuar usando uma máscara perto de outras pessoas por mais 5 dias. Os alunos que não puderem usar máscara ficarão isolados por 10 dias.

Se um indivíduo tiver acesso a um teste e quiser fazer o teste, a melhor abordagem é usar um teste de antígeno no 5º dia do período de isolamento. Se o resultado do teste for positivo, continue se isolando até o 10º dia e retorne à escola no 11º dia.

Se você é um contato de alguém com COVID-19:

-Se você estiver totalmente vacinado (ou seja: 14 dias após sua 2ª dose da vacina Moderna ou Pfizer, ou 14 dias após sua vacina Johnson&Johnson) e for informado de que você é um contato próximo de alguém com COVID-19, você não precisa ficar em quarentena, mas você deve usar uma máscara perto de outras pessoas por 10 dias. Se você começar a se sentir doente ou desenvolver sintomas, deve fazer o teste e se isolar até obter os resultados. Se for positivo, siga as orientações acima.

-Se você NÃO estiver totalmente vacinado, deve permanecer em casa e manter distância de outras pessoas em sua casa por 5 dias a partir da data da exposição. Isso se chama quarentena. Você pode retornar à escola no 6º dia, desde que não apresente sintomas e cumpra o uso estrito da máscara por mais 5 dias. Se você começar a se sentir doente ou desenvolver sintomas, deve fazer o teste (PCR ou antígeno) e se isolar até obter os resultados. Se positivo, siga as orientações acima.

Para TODOS os contatos próximos, a melhor prática inclui um teste de antígeno ou PCR no 5º dia após a exposição.

Observe que todos os membros da família (não vacinados) de um aluno com teste positivo para COVID-19 devem ficar em quarentena. Isso significa que irmãos não vacinados não podem frequentar a escola até que um funcionário da saúde pública ou da escola os libere.

Última revisão: 11/01/22