

## O que fazer se você ou um contato próximo testarem 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 seu teste for positivo para COVID-19, sendo vacinado ou não:

-**Você precisa ficar em casa** e manter distância das outras pessoas em sua casa. Isso é chamado de **isolamento**. Você não pode frequentar à escola ou trabalhar. Você só deve sair para consultas médicas urgentes.

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

-**Você deve notificar qualquer pessoa que você possa ter exposto ao vírus**. Essas pessoas incluem os membros da sua casa e qualquer pessoa com quem você passou mais de 15 minutos dentro de ambiente fechado, se não foi capaz de manter 6 pés de distância, nos 2 dias antes de começar a se sentir mal, até o dia em que começou a se isolar. Se você **não** apresentar sintomas, serão 2 dias antes do dia em que fez o teste de COVID-19 até o dia em que iniciou o isolamento. *Observação: as regras para contatos escolares são diferentes e a escola tratará da identificação de contatos próximos na escola.*

-**Caso você tenha sintomas, você deve se isolar por no mínimo 10 dias** a partir do dia que os sintomas começaram. Por exemplo, se você começar a sentir cansaço e tiver a garganta arranhando no dia 1/8, você se isolaria em casa até o dia 11/8 e voltaria as atividades regulares no dia 12/8. Além disso, os seus sintomas precisam ter **melhorado** e você deve estar **sem febre por 24 horas** sem o uso de anti-térmico como ibuprofen (Advil, Motrin) ou acetaminophen (Tylenol).

-**Caso você NÃO tenha sintomas**, você deve se isolar por 10 dias desde o dia que você testou positivo para COVID-19. Por exemplo, se você foi testado no dia 1/8, você se isolaria até o dia 11/8 e voltaria as suas atividades regulares no dia 12/8.

### Caso você seja um contato de alguém com COVID-19:

-**Caso você esteja vacinado por completo** (ex: passados 14 dias da sua segunda dose da vacina Moderna ou Pfizer, ou 14 dias depois da sua vacina da Johnson & Johnson) e você for informado que você é um contato próximo de alguém com COVID-19, você não precisa ficar de quarentena. Ao invés disso, você deve monitorar sintomas e fazer o teste de 3 a 5 dias depois da exposição. Caso você comece a se sentir mal ou desenvolver sintomas, você deve fazer o teste e se isolar até você ter os resultados. Caso seja positivo, siga as instruções acima.

-**Caso você NÃO esteja completamente vacinado**, você deve permanecer em casa e manter distância das pessoas da sua casa. Isso é chamado de quarentena. Você deve se monitorar para sintomas e fazer o teste de 5 dias depois da sua exposição a pessoa com COVID-19. Caso você permaneça **sem sintomas** e seu teste seja **negativo**, você deve permanecer em quarentena por 7 dias depois da exposição e retornar as suas atividades normais no oitavo dia. Por exemplo, você foi exposto a uma pessoa infectada no dia 1/8, e testou negativo no dia 6/8, você ficaria de quarentena até o dia 8/8 e retornaria as atividades normais no dia 9/8. Caso você não seja testado durante sua quarentena, mas nunca desenvolveu sintomas, você deve permanecer em casa por 10 dias depois da exposição à pessoa infectada. Caso você desenvolva sintomas, mas não for testado, você deve permanecer em casa por 14 dias.

**Observe que todos os membros, não vacinados, da casa de um aluno que testa positivo para COVID-19 deve fazer quarentena. Isto quer dizer que irmãos que não estão vacinados não poderão ir a escola até que um funcionário de saúde pública ou da escola os liberem.**

Essas medidas de isolamento e quarentena são essenciais para desacelerar a disseminação da COVID-19 e são exigidas pela lei estadual.

Última atualização: 12/9/21