

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

Se você testou positivo para a 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 de 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 saber quem deve ser notificado, 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 membros de sua família e qualquer pessoa com quem você passou mais de 15 minutos em ambientes fechados, se não conseguiu manter 6 pés 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 de COVID-19 até o dia em que começou o isolamento.

-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 perto de outras pessoas por mais 5 dias. Os alunos que não puderem usar máscara ficarão isolados por 10 dias, **a menos que tenham um teste negativo no 5º dia**.

-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, **a menos que tenham um teste negativo no 5º dia**.

Se um indivíduo tiver acesso a um teste e quiser fazer o teste, a melhor prática é usar um teste de antígeno no 5º 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 lhe disserem que você é um contato próximo de alguém com COVID-19, você não precisa ficar em quarentena, mas deve usar uma máscara perto de outras pessoas por 10 dias. Se você começar a ficar doente ou desenvolver sintomas, você deve fazer o teste. Se positivo, siga as orientações acima.

*Para TODOS os contatos próximos, a melhor prática inclui um teste no **2º e 5º dias** após a exposição.*

Última revisão: 25/05/22