

O que fazer se você for exposto à COVID-19-

Em primeiro lugar, não entre em pânico. A exposição à COVID-19 não quer dizer que você foi infectado e, mesmo que tenha sido infectado, não significa necessariamente que ficará seriamente doente. A maioria das pessoas que são infectadas pelo coronavírus tem, no máximo, sintomas leves.

Se você tiver se exposto, deverá adotar uma quarentena de 14 dias. Isso significa ficar em casa por duas semanas a partir do momento em que houve a exposição ao vírus. Durante esse período, você deve sair somente quando for absolutamente necessário e, nesse caso, usar sempre uma máscara durante o tempo inteiro. Esperemos que os seus sintomas sejam leves, mas você deve fazer tudo que puder para evitar espalhar o vírus a outras pessoas. Mesmo que não esteja doente, aja como se estivesse. Quando puder, peça a seus amigos para fazer suas compras de mercado para você ou compre on-line aquilo que precisa.

Você deve contatar seu médico ou prestadora de serviços de saúde e informá-los sobre sua exposição. Eles ajudarão você a fazer um teste. O seu médico também pode conversar com você sobre quaisquer preocupações específicas que você tenha sobre COVID e todos os outros problemas de saúde que você tenha tido.

Aqui, você pode encontrar um mapa interativo de locais de teste em Massachusetts. O mapa informará melhor sobre cada local. A maioria dos locais exige o agendamento prévio de uma consulta, então, não vá direto a um local de teste sem verificar isso primeiro. O mapa indicará também o horário de funcionamento e se testam pessoas que não têm seguro de saúde.

A quarentena pode ser um período solitário e estressante. É importante tomar conta de si mesmo enquanto estiver em quarentena, tanto física como emocionalmente:

Monitore seus sintomas com muito cuidado. Observe se tem tosse, dificuldade de respirar ou uma súbita perda de paladar e olfato. Meça sua temperatura duas vezes ao dia. Para a maioria das pessoas, a febre começa aos 38°C. Se você tiver febre, notifique seu médico. Você pode tratar todos os sintomas que tiver com o mesmo tipo de medicamento que usa para um resfriado ou uma gripe, como Tylenol. Não tome remédios que não tenha usado antes, a não ser que tenham sido prescritos por um médico.

Reserve tempo para fazer coisas de que goste e que possam lhe dar motivação. Há pessoas que descobriram que a quarentena lhes proporcionou a oportunidade para fazer coisas para as quais não tinham tempo antes, seja uma reforma na casa há muito postergada, acabar de ler um livro ou assistir à série de TV sobre a qual todos estavam falando há alguns anos. Não se sinta culpado se perceber que está gostando de sua quarentena. Você está fazendo um trabalho importante ao manter os outros seguros.

Fale com amigos e familiares. Embora eles não possam estar fisicamente com você, ainda podem lhe dar apoio por telefone, videochamada, mensagens de texto e e-mails. Sua família irá querer ajudar você tanto quanto possível. Não tenha medo de estabelecer limites se a atenção deles começar a deixar você ansioso. Existem serviços sociais para apoiar você.



Ficar em casa não significa que você tenha que ficar dentro dela. Se tiver um quintal ou uma varanda, saia de vez em quando para tomar ar e sol. Os dois são importantes para sua saúde e bem-estar.

Lembre-se, mesmo que seu teste tenha sido negativo, você precisa fazer o período de quarentena total. A COVID-19 pode ser uma doença de evolução bem lenta. É possível que seu teste tenha sido realizado antes do surgimento de uma infecção grande o suficiente para ter sido detectada pelo teste. Dependendo de quando você foi exposto e quando realizou o teste, seu médico ou o local onde realizou o teste pode orientar você sobre se você pode interromper a quarentena mais cedo.

Fontes:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/diagnostic-testing.html>

<https://www.mass.gov/doc/covid-19-testing-guidance/download>

<https://memamaps.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=eba3f0395451430b9f631cb095febf13>

<https://www.mass.gov/info-details/covid-19-testing#testing-sites->

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/if-youve-been-exposed-to-the-coronavirus>

<https://hub.jhu.edu/2020/03/23/how-to-self-quarantine-self-isolate/>

