

O que fazer se seu teste de COVID-19 der um resultado positivo -

Ter um resultado positivo para COVID-19 pode ser algo amedrontador, mas lembre-se que, na maioria dos casos, a pessoa tem reações similares à de um resfriado ou gripe normais, ou até menos do que isso. É muito mais raro a ocorrência de um caso grave do que de um caso leve. Embora não seja muito divulgado na mídia, mais de um milhão de pessoas se recuperou dessa doença. Muito provavelmente, acontecerá o mesmo com você.

Você precisará passar da situação de quarentena para um isolamento total. Quando você receber os seus resultados do teste, provavelmente já deverá ter ficado alguns dias de quarentena. Eis aqui as mudanças restritivas que deverá aplicar à sua quarentena:

Não saia de casa, a não ser para obter ajuda médica. Se tiver que sair para receber algum tratamento médico essencial, use uma máscara ao sair de casa. Não vá a nenhum centro médico sem antes ligar para lá e avisar que você está com o vírus. Provavelmente, eles lhe darão instruções sobre como você deverá entrar no lugar.

Continue a tratar seus sintomas com o mesmo tipo de medicamento que usa para um resfriado ou uma gripe. Não siga nenhum tratamento experimental sobre o qual possa ter ouvido falar recentemente. No presente momento, não há medicamentos específicos disponíveis para o coronavírus e nenhuma das “curas” não-médicas comentadas por aí são eficazes.

Se você vive sozinho, pense em colocar um aviso na sua porta pedindo aos entregadores para deixar as encomendas lá, ao invés de entrarem.

Se você viver com outras pessoas, tente ficar confinado em um quarto ou área de sua casa e usar uma máscara, se precisar sair desse quarto/área. Abra as janelas para fazer o ar circular. Coma separadamente das outras pessoas. Se possível, use um banheiro separado das outras pessoas. Se você compartilha um banheiro, desinfete-o após cada vez que usá-lo. Faça o possível para ter o mínimo contato direto possível com as pessoas com quem vive, especialmente os familiares mais idosos ou que já tiverem algum problema de saúde.

Lembre-se de que é muito provável que as pessoas que vivam juntas sejam infectadas entre si, mesmo com um isolamento restrito. Não se culpe se seu isolamento não for perfeito. Todo mundo pega o vírus de alguém e, provavelmente, o transmitirá adiante. Culpar a si mesmo por ter exposto seus familiares não os ajudará, nem a você.

Provavelmente, você receberá uma ligação telefônica de um Contact Tracer. Eles lhe perguntarão sobre as pessoas com quem você teve contato recentemente e procurarão essas pessoas para orientá-las para serem testadas, mas sem mencionar o seu nome. Fornecer essas informações ajudará outras pessoas a entrar em quarentena antes de transmitirem o vírus. Eles também podem ajudar você a entrar em contato com os recursos que podem apoiá-lo enquanto estiver doente.

Avise aos amigos e família que está doente e como está. Não há problema em aceitar receber alimentos ou mantimentos deixados à sua porta, mas deve recusar ofertas de pessoas que queiram visitá-lo para cuidar de você. Se estiver tão doente que precise de cuidados diretos, provavelmente deveria estar no hospital.

Continue a monitorar os seus sintomas. Meça sua temperatura todos os dias. Fique atento ao momento em que a febre baixar, pois é uma das etapas que o avisará quando poderá terminar o isolamento. Preste uma atenção especial a qualquer dificuldade para respirar, dor no peito contínua, dificuldade para acordar ou permanecer acordado ou lábios azulados. Estes são os sinais avançados de que o seu caso está se agravando. Ligue imediatamente para o seu médico ou ligue para 911 e avise-os. Provavelmente, você terá que ir ao hospital.

Com o tempo, você poderá acabar com seu isolamento e retornar a uma vida mais normal

Se nunca apresentar nenhum sintoma, você poderá acabar com seu isolamento 10 dias após ter tido um resultado positivo do seu teste. Também é possível que seu médico peça que faça outros testes. Quando você tiver dois testes negativos consecutivos, com pelo menos um dia de diferença, você deverá poder sair do isolamento.

Se você tiver algum sintoma, precisará esperar até que todas as três situações abaixo ocorram:

- 1- Ter passado no mínimo 10 dias desde que seus sintomas apareceram.
- 2- Seus sintomas estiverem melhorando.
- 3- Você não ter tido febre (38°C ou acima) por 3 dias.

Lembre-se de que remédios como Tylenol abaixam sua temperatura. Não comece a contar os dias sem febre enquanto ainda estiver tomando remédios para abaixá-la. Provavelmente, seu médico pedirá que você faça novos testes e obtenha dois resultados negativos consecutivos.

Quando o seu isolamento terminar, não deixe de se parabenizar por isso. Você terá passado por uma das experiências mais difíceis e estressantes de sua vida. Avise aos seus amigos e família que está melhor. Provavelmente, eles irão querer lhe dar os parabéns e o fato de você ter se recuperado fará com que se sintam melhores após esse período difícil.

Antes de voltar a se encontrar com sua família, limpe e desinfete muito bem os aposentos onde passou o isolamento. Você provavelmente não está mais no estágio de contágio, mas ainda pode haver algumas partículas de vírus no local. Além disso, qualquer quarto em que uma pessoa tenha vivido por mais de uma semana terá um pouco de mau cheiro.

Você poderá pensar em doar sangue nas semanas seguintes. O sangue das pessoas que se recuperaram do coronavírus, ou o “plasma convalescente”, poderá ajudar outras pessoas a lutar contra a doença.

É muito provável que você esteja agora imune à COVID, depois de ter se recuperado. Mesmo assim, você deveria continuar a praticar o distanciamento social e a usar uma máscara em público. As pessoas ao seu redor no mercado não saberão que você se recuperou de COVID e se sentirão desconfortáveis se você não estiver usando máscara. Além disso, não sabemos o quão segura é essa imunidade ou quanto ela pode durar. Talvez ela só dure pouco tempo, ou dê somente uma proteção parcial.

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

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



# MassSupport Network

---

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/diagnosed-with-covid-19-what-to-expect>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine>

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

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



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

[www.masssupport.org](http://www.masssupport.org)