

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A COVID-19

QUARENTENA E ISOLAMENTO

O QUE SIGNIFICA QUARENTENA OU ISOLAMENTO?

A quarentena e o isolamento são medidas de afastamento social importantes para respostas de proteção à população pela quebra da cadeia de transmissão de alguma doença entre indivíduos. Significa falta de contacto com o meio social onde vivemos (deixar de participar de atividades sociais e em grupo, deixar de ir em restaurantes, cinemas, concertos ou visita a amigos e vizinhos).



QUAL A DIFERENÇA ENTRE ISOLAMENTO E QUARENTENA?

Quarentena é utilizada em indivíduos saudáveis, mas para não serem agentes do vírus, evitam o contato com outras pessoas. **Isolamento** é a medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.



QUAL A IMPORTÂNCIA DA QUARENTENA E DO ISOLAMENTO?

Estas medidas de afastamento social são das medidas mais efetivas para quebrar as cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19. Estas medidas são para proteger toda a gente e manter a comunidade segura.



O QUE FAZER DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA OU ISOLAMENTO?



Evitar visitas - apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em quarentena ou isolamento.

Em caso de necessidade de contacto urgente com alguém que não coabite com a pessoa em quarentena ou isolamento, o contacto deve ser efetuado por telefone.



Não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais.

Durante o período de quarentena ou isolamento não devem frequentar a habitação de outras pessoas que não residam na mesma.

LEMBRE-SE: ESTAR ISOLADO NÃO É ESTAR SOZINHO



Mantenha contacto com amigos e familiares via telefone ou redes sociais
Veja o que é possível fazer para ajudar a sua comunidade
A atividade física pode ser boa para si e para a sua família.

Lembre-se que o isolamento é temporário!!!