

Informações para pessoas expostas à COVID-19

Como saber se fui exposto à COVID-19?

A COVID-19 é comum na comunidade. Pedimos que as pessoas com COVID-19 avisem aquelas com quem passaram algum tempo desde 2 dias antes de começarem a apresentar sintomas, ou 2 dias antes de terem testado positivo (o que ocorreu primeiro), que estão com COVID-19.

Se alguém avisar que você teve contato com uma pessoa com COVID-19, use este aviso para entender seu risco e o que pode fazer para proteger a si mesmo, à sua família e à comunidade.

Quem está em risco de ser infectado?

O risco de infecção por COVID-19 aumenta:

- de acordo com a quantidade de tempo que você passou com uma pessoa com COVID-19 e a proximidade com que interagiu com ela
- quando está em um ambiente fechado (o risco é menor se estiver ao ar livre)
- quando não usa máscara (o risco é bem menor se a pessoa com quem está também usar máscara).

A vacinação reduz o risco de contrair COVID-19, mas esta proteção diminui com o tempo e pode ser menos eficaz contra certas variantes da COVID-19, como a Ômicron, por exemplo. As doses de reforço ajudam significativamente a aumentar a proteção, inclusive contra a variante Ômicron. A vacinação também é importante para proteger contra doença grave. Todas as pessoas devem receber a dose de reforço assim que estiverem elegíveis.

Para marcar sua vacinação contra COVID-19, por favor, visite o [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Localizador de Clínicas de Vacinação contra COVID-19).

Por quanto tempo estou em risco?

Após ter contato com alguém com COVID-19, está em risco de contraí-la por 14 dias. A maioria das pessoas com COVID-19 a contraem nos primeiros 7 dias, então este é o período de maior risco. No entanto, aproximadamente 25% dos casos irão desenvolver a COVID-19 entre o 7.º e o 14.º dias.

O que devo fazer se tive contato com alguém com COVID-19?

Seu risco de contrair COVID-19 dependerá do tipo de contato que teve com a pessoa com COVID-19. Quando estiver considerando o teste e os requisitos para isolamento, considere suas circunstâncias, inclusive o risco de você infectar pessoas vulneráveis com quem mora ou trabalha.

Todas as pessoas que têm contato com alguém com COVID-19 devem ficar atentas aos [symptoms](#) (sintomas). Se houver sintomas, faça o teste imediatamente. Veja abaixo a tabela com mais informações sobre os próximos passos.

Quais são os requisitos legais?

Se você mora com alguém que está com COVID-19, deve seguir as [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Instruções para Autoisolamento do Departamento de Saúde de NSW) e isolar-se por 7 dias. Também deve seguir as Instruções para Autoisolamento do Departamento de Saúde de NSW por 7 dias se o Departamento de Saúde solicitar que o faça.

Se teve contato com alguém com COVID-19 fora de sua casa, por favor, avalie seu risco usando a tabela abaixo. Leve em consideração o tipo de contato com a pessoa com COVID-19 e suas próprias circunstâncias, tais como: o risco de você infectar pessoas com quem mora ou trabalha, principalmente se elas tiverem problemas que as deixem mais suscetíveis (se tiverem doença crônica ou estiverem fazendo quimioterapia, por exemplo).

Quais são os exemplos de exposição de alto e de baixo risco?

Use esta tabela para avaliar seu risco com a COVID-19, e o que deve fazer, se o avisarem que é um contato de alguém com COVID-19.

Suas informações	Risco de COVID-19	O que devo fazer?
Moro com alguém que está com COVID-19 (Sou contato domiciliar)	Alto	<p>Todos os contatos domiciliares devem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguir as orientações de autoisolamento e isolar-se por 7 dias a partir do dia em que a primeira pessoa com COVID na casa fez o teste. • Fazer um teste rápido de antígeno (RAT) (autoteste) o mais rápido possível, e novamente no 6.º dia. Fazer mais um teste RAT se apresentar sintomas. • Se apresentar sintomas e estiver at risk of severe disease* (em risco de doença grave) com a COVID-19, por favor, faça um teste PCR, pois ele é mais exato e você pode ser avaliado para um tratamento com mais rapidez. Se todos os testes forem negativos, pode sair do isolamento após 7 dias. • O risco de desenvolver COVID-19 é alto nos 14 dias após o contato; portanto, durante os 7 dias após sair do isolamento, você deve: <ul style="list-style-type: none"> – evitar locais de alto risco (locais para cuidados médicos, cuidados para idosos, cuidados para deficientes ou penitenciárias) – usar máscara em ambientes fechados fora de casa – monitorar os sintomas e fazer um teste PCR imediatamente, se apresentar sintomas – evitar ambientes com muita gente e trabalhar em casa, se possível • Você não precisa repetir o isolamento se outra pessoa em sua casa testar positivo nos 14 dias seguintes ao fim do seu período de isolamento • Se outra pessoa em sua casa testar positivo para COVID-19 depois de 14 dias após terminar seu período de isolamento, terá de isolar-se novamente e seguir as instruções para contatos domiciliares de pessoas com COVID-19. <p>Se receber um resultado positivo em qualquer momento, deve continuar seu isolamento e seguir as orientações Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Testando positivo para COVID-19 e administrando a COVID-19 com segurança em casa). Para mais informações, consulte Get tested for COVID-19 (Faça o teste para COVID-19).</p>

Suas informações	Risco de COVID-19	O que devo fazer?
Passei bastante tempo com alguém que está com COVID-19 (por exemplo: passei a noite toda ou um tempo na casa da pessoa), ou interagi de perto com alguém que está com COVID-19 e não estávamos usando máscara (por exemplo: fomos juntos de carro a um lugar distante, ou cuidei de crianças que agora testaram positivo).	Alto	<p>O autoisolamento de 7 dias a partir da última vez que teve contato com a pessoa com COVID-19 é a forma mais eficaz de proteger as outras pessoas.</p> <p>Faça um teste rápido de antígeno (RAT) (autoteste) assim que possível e novamente no 6.º dia. Faça mais um teste RAT se apresentar sintomas (ou um teste PCR se estiver at risk of severe disease* (em risco de doença grave)). Se todos os testes forem negativos, pode sair do isolamento após 7 dias. Durante mais 7 dias após sair do isolamento, você pode ajudar a prevenir a propagação da COVID-19 seguindo as recomendações descritas em How can we all help slow the spread of COVID-19? (Como podemos ajudar a diminuir a propagação da COVID-19?).</p> <p>Se receber um resultado positivo, deve isolar-se por 7 dias após ter feito o teste que deu positivo e seguir as orientações Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Para mais informações, consulte Get tested for COVID-19.</p>
Passei algum tempo com uma pessoa que está com COVID-19 (por exemplo: jantamos juntos ou nos encontramos em um bar/pub, clube ou outro evento social).	Moderado	<p>Recomendamos que faça um teste rápido de antígeno (autoteste) assim que possível e siga as orientações para o autoteste da Getting tested for COVID-19 factsheet (folha informativa "Fazendo o teste para COVID-19").</p> <p>Se seu teste for negativo e você não estiver com sintomas, não precisa se isolar. Deve fazer um segundo teste rápido de antígeno (autoteste) no 6.º dia. Faça também um teste rápido de antígeno (autoteste) imediatamente se apresentar sintomas (ou um teste PCR se estiver at risk of severe disease* (em risco de doença grave)).</p>
Tive um contato breve ou distante com uma pessoa com COVID-19 (por exemplo: entreguei compras, ou fomos dar uma caminhada ao ar livre), ou recebi um alerta de caso pelo Service NSW App.	Baixo	<p>Monitore seus sintomas.</p> <p>Se houver sintomas, faça um teste rápido de antígeno (RAT) (autoteste) imediatamente. Se seu RAT der negativo, isole-se e faça outro teste RAT em 24 horas, ou faça um teste PCR e isole-se enquanto aguarda seu resultado. Se seu segundo teste der negativo, permaneça em isolamento até seus sintomas passarem. Se tiver um resultado positivo, deve continuar isolado e seguir as orientações em Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Se estiver com sintomas e at risk of severe disease* (em risco de doença grave), faça um teste PCR.</p>

* As pessoas consideradas como tendo alto risco de doença grave incluem: mulheres grávidas, pessoas aborígenes e das Ilhas do Estreito de Torres (principalmente aquelas com problemas médicos subjacentes/comorbidades), pessoas das Ilhas do Pacífico não vacinadas (com 16 anos ou mais) e pessoas imunocomprometidas/imunossuprimidas.

Se precisar fazer o teste e não tiver acesso a um teste rápido de antígeno (autoteste), pode fazer o teste em uma [testing clinic](#) (clínica para testes). Para mais informações sobre exposições no local de trabalho, consulte o [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Guia do Governo de NSW para empresas com trabalhadores que testam positivo para COVID-19).

Como todos nós podemos ajudar a diminuir a propagação da COVID-19?

Há medidas simples que todos nós podemos tomar para ajudar a diminuir a propagação da COVID-19.

- Não vá a lugar nenhum se estiver doente. Faça o teste imediatamente e isole-se até receber um resultado negativo.
- Se estiver na categoria de exposição alta ou moderada, não visite lugares de alto risco (locais para cuidados médicos, cuidados para idosos, cuidados para deficientes ou penitenciárias); se estiver na categoria de exposição baixa e precisar visitar um destes locais, recomendamos que faça um teste rápido de antígeno (autoteste) antes de ir e use máscara enquanto estiver lá.
- Fique a 1,5 metro de distância das outras pessoas sempre que possível, e evite aglomerações
- Use máscara
- Limpe/lave as mãos com frequência usando higienizador de mãos/álcool em gel ou sabão e água corrente durante 20 segundos
- Planeje encontros sociais ao ar livre, com um número limitado de pessoas
- Registre sua entrada nos locais usando o código QR, quando ele estiver disponível.

Onde posso encontrar informações sobre os suportes disponíveis enquanto eu estiver em isolamento?

Para mais informações sobre os suportes disponíveis, veja [Self-Isolation Guideline](#) (Instruções para o Autoisolamento).

Ajuda em sua língua

Se precisar do serviço de tradutores ou intérpretes, ligue para a National Coronavirus Hotline, no número 1800 020 080 (e selecione a opção 8). Este serviço é gratuito e confidencial.