



## VIAJANTES: VOCÊS DEVEM RESPEITAR UMA QUARENTENA OBRIGATÓRIA DE 10 DIAS

Você está chegando de um território listado no artigo 1, parágrafo 3 da Portaria de 7 de Junho de 2021 enfrentando uma circulação particularmente ativa do SARS-CoV-2 ou a propagação de certas cepas preocupantes.

### Por que uma quarentena?

- Para evitar contaminar familiares e outras pessoas e limitar a propagação da epidemia.
- Mesmo assintomático, posso ser contagioso 48 h antes dos primeiros sintomas ou ficar infectado sem sintomas.

### O que devo fazer?

- Ficar isolado em um mesmo local durante 10 dias.

#### Onde devo fazer quarentena?



- **Em meu domicílio ou local de residência**, se puder ficar isolado das pessoas com quem vivo, especialmente se elas correrem o risco de desenvolver formas graves de COVID-19;
  - **em um alojamento adaptado (hotel ou similar)** no qual possa me isolar das pessoas com quem vivo, especialmente se elas correrem o risco de desenvolver formas graves de COVID-19;
  - **em um alojamento disponibilizado pela administração francesa** se não dispor de endereço domiciliar ou se as acomodações não forem adaptadas. Para encontrar um local de alojamento, ligo para o 0800 130 000.
- Limitar as minhas saídas aos horários indicados nas normas editadas pelo órgão central de polícia, das quais fui notificado, para fazer compras e satisfazer necessidades essenciais.
  - Usar máscara cirúrgica para sair de meu domicílio ou se compartilhar um cômodo com outra pessoa. Ficar a pelo menos dois metros de distância das outras pessoas. Limitar os diálogos a 15 minutos.
  - Se compartilhar as acomodações:
    - evitar entrar em contato com as outras pessoas da casa ou do local de hospedagem;
    - ficar em um cômodo separado, se possível;
    - usar banheiro separado, se possível;
    - não ter nenhum contato, nem mesmo tomando precauções, com pessoas de grupos de risco (pessoas com 65 anos ou mais, portadoras de doenças crônicas, com obesidade mórbida, ou gestantes no terceiro trimestre da gravidez).
  - Continuar a aplicar os gestos de proteção: lavar as mãos com frequência, arejar o ambiente com frequência, usar lenços descartáveis, não compartilhar objetos de uso diário e desinfetar diariamente as superfícies em que tiver tocado.
  - Realizo um teste RT-PCR ao nono dia ; se o resultado for negativo, posso sair de quarentena ao décimo dia.

**Se desrespeitar a quarentena obrigatória, estarei sujeito à multa de 1000 a 1300 euros.**





## O que eu devo monitorar?

- Monitoro o aparecimento de sintomas, mesmo leves:
  - febre (ou sensação de febre), calafrios;
  - tosse, dor de garganta, nariz escorrendo;
  - dificuldade para respirar ou sensação de aperto no peito;
  - cansaço intenso sem motivo aparente;
  - dores musculares sem motivo aparente;
  - dores de cabeça inabituais;
  - perda do olfato;
  - perda do paladar;
  - diarreia.
- Se um ou mais sintomas aparecerem, mesmo fracos, ou se eu estiver com dúvidas, farei um teste RT-PCR em um laboratório e, se necessário, entrarei em contato com um médico ou ligarei para o 15 (ou o 114 para pessoas surdas ou com deficiência auditiva) se tiver dificuldade para respirar.

## Resumo:

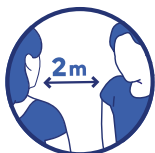
- ✓ Fique isolado em um mesmo local, seja em casa ou em um alojamento destinado a este fim.
- ✓ Realize um teste RT-PCR ao nono dia; se o resultado for negativo, pode sair de quarentena ao décimo dia.
- ✓ Limite qualquer contato com outras pessoas.
- ✓ Respeite os horários de saída indicados nas normas editadas pelo órgão central de polícia, das quais foi notificado.
- ✓ Quando sair ou estiver com outra pessoa, use máscara.

No âmbito do dispositivo de acompanhamento da sua quarentena, agentes do sistema de saúde vão entrar em contato com você regularmente, para ter notícias suas e ajudá-lo ao longo desse período.

## Para a proteção de todos, respeite estes gestos de barreira diariamente:



Mantenha os ambientes arejados, o máximo possível



Fique a pelo menos dois metros de distância das outras pessoas



Use máscara cirúrgica ou de tecido de categoria 1 quando não puder respeitar a distância de dois metros



Limite ao máximo seus contatos sociais



Cubra a boca com o cotovelo ou com um lenço ao tossir ou espirrar



Use lenços descartáveis para assoar o nariz e não os reutilize



Lave as mãos regularmente ou use álcool em gel



Cumprimente sem contato físico (aperto de mão, abraço, beijo)



Evite tocar no rosto



Utilize ferramentas digitais (TousAntiCovid)



#Tous  
AntiCovid

