



**REPÚBLICA DE ANGOLA  
MINISTERIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA**

**RECOMENDAÇÕES PARA A QUARENTENA DOMICILIAR**

Se esteve no exterior do país, e está a sentir-se bem, precisará de ficar em quarentena por 14 dias a partir da data em que chegou à Angola.

Quarentena Domiciliar significa ficar em sua casa, quarto de hotel ou acomodação fornecida e não sair por nenhum motivo durante o período de Catorze (14) dias.

Somente as pessoas que moram consigo devem permanecer em casa. Fique em um quarto sozinho e não receba visitas.

**Isso significa que minha família ou outras pessoas com quem eu moro precisam se autocolocar em quarentena?**

Sim, outros membros da família precisam de ficar em **Quarentena Domiciliar**.

Os membros da sua família são classificados como contactos próximos e precisarão ficar em quarentena.

**Como serei seguida (o)?**

Será seguido pela equipa multidisciplinar da policia e entidades sanitárias.

Se começar a sentir-se mal e a desenvolver algum sintoma (febre, tosse ou falta de ar), ligue imediatamente para o 111 (Centro Integrado de Segurança Pública) e conte o que sente.

O Ministério da Saúde irá enviar uma equipa de Resposta Rápida que irá ter consigo para complementar a investigação epidemiológica e clínica.

### **E as coisas de que precisarei enquanto estiver em quarentena?**

O serviço da equipa de Resposta Rápida inclui uma ligação telefónica regular para verificar o bem-estar da pessoa e em coordenação com sua família leva os bens pessoais e medicamentos de uso contínuo.

As pessoas que estão em quarentena devem ligar para 111 para obter mais conselhos.

### **O que acontece quando terminam meus 14 dias de quarentena?**

Se ficou em quarentena por 14 dias sem sintomas, está livre para realizar suas atividades habituais e retornar ao trabalho, escola, creche e universidade.

### **O que acontece com aqueles que não cumprem as ordens de quarentena?**

A saúde e o bem-estar da população Angolana são a nossa principal prioridade e esperamos que todos contribuam para tal. Pessoas que não cumprem a quarentena podem pôr em perigo a saúde dos próprios familiares e de toda.

Se houver suspeita de que uma pessoa tenha violado o aviso com o qual voluntariamente concordou, será imediatamente levado

pelas entidades da ordem de segurança pública para os centros de quarentena estabelecidos até terminar o seu tempo.

Existem medidas de conformidade adicionais disponíveis pela legislação Angolana sob a Lei de Saúde Pública, e qualquer falha adicional no cumprimento pode estar sujeita a quarentena forçada nas Unidades já dadas a conhecer.

### **Manter os espíritos em quarentena**

Estar em quarentena pode ser assustador, principalmente para crianças pequenas. As sugestões incluem:

Converse com os outros membros da família sobre a infecção. Compreender o novo coronavírus (COVID-19) reduzirá a ansiedade.

Tranquilize as crianças com linguagem apropriada à idade.

Mantenha uma rotina diária normal, tanto quanto possível.

Mantenha contacto com familiares e amigos por telefone, e-mail ou redes sociais.

Faça exercícios físicos regularmente dentro de casa. As opções podem incluir DVDs de exercícios, dança, exercícios no chão, ioga, ou usar equipamentos de ginástica em casa. O exercício é um tratamento comprovado para estresse e depressão.

Estar confinado em casa por um período prolongado pode causar tédio, estresse e conflito. As sugestões incluem:

Organize com seu empregador para trabalhar a partir de casa, se possível.

Peça à escola do seu filho que forneça tarefas, folhas de trabalho e trabalhos de casa por correio ou e-mail.

**Trate a quarentena como uma oportunidade de fazer algumas dessas coisas para as quais você normalmente não tem tempo, como jogos de tabuleiro, jardinagem, desenho e leitura.**

O que deve fazer com regularidade:

- a) Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, principalmente depois de espirrar ou desinfectar com álcool gel;
- b) Evitar passar as mãos directamente em superfícies que possam estar contaminadas, tais como corrimãos, maçanetas das portas, mobiliário de espaços comuns;
- c) Cobrir a boca e o nariz ao tossir e ou espirrar na dobra interna do braço ou utilizar lenços descartáveis e deitar de imediato para o balde do lixo.