

Para quem foi instruído a ficar em isolamento ou quarentena em casa

Para a maioria das pessoas que contraem COVID-19, os sintomas são leves, mas algumas podem ficar gravemente doentes e, no pior das hipóteses, morrer. Por isso tentamos conter a propagação do vírus na população.

Para evitar o contágio, aqueles que contraírem COVID-19 precisam de estar absolutamente isolados das outras pessoas. Aqueles com suspeita de infecção têm de ficar em quarentena.

O isolamento e a quarentena não são opcionais. Se for instruído pelo médico ou pela administração municipal onde vive a ficar em quarentena ou isolamento, precisará de seguir as regras e as recomendações aplicáveis. Quem não o faz, pode ser punido com multas ou prisão. Também pode ser orientado a ficar em casa sem que isso seja exigido por lei.

O que significa estar em isolamento?

Se estiver com COVID-19, será instruído a ficar em isolamento. Isto significa que não pode ficar perto de outras pessoas, nem aquelas com quem vive. Deve ficar sozinho num quarto separado, comer no quarto e, de preferência, não partilhar casa de banho, sanita ou cozinha com outras pessoas. Não pode sair de casa. Crianças pequenas ou pessoas com necessidade de assistência médica devem receber os cuidados que costumam receber.

Se não tiver acesso a um local adequado para se isolar, o município deverá ajudar a providenciá-lo.

O isolamento dura até o médico dizer que não há mais perigo de infetar os outros. Consulte um médico ou o serviço de urgências (telefone 116 117) caso se sinta muito doente ou necessite de assistência médica. Algumas pessoas ficam tão doentes que precisam de ser hospitalizadas. Esta é uma decisão tomada pelo médico.

Se for diagnosticado com COVID-19, a administração municipal entrará em contacto para fazer o que chamamos de “rastreamento de contágio”. O rastreamento de contágio é importante para poder conter a propagação do vírus. Neste caso, todas as pessoas com quem vive e todas as pessoas com quem esteve em contacto próximo recentemente terão de fazer quarentena.

A equipa da administração municipal está sujeita ao sigilo profissional. É importante que a comunicação seja clara; portanto, se tiver qualquer dúvida, pergunte. Pode pedir um intérprete se tiver dificuldade de compreender a língua. O serviço de intérprete é grátis.

O que significa estar de quarentena?

Se for informado de que teve exposição ao vírus, terá de ficar em quarentena. O mesmo se aplica se viajar para a Noruega de quase qualquer outro país. A quarentena significa que deve manter uma distância segura de todos, incluindo das pessoas com quem vive. Pode-se fazer exceção para crianças pequenas e pessoas com necessidade de ajuda médica, as quais devem receber os cuidados que normalmente recebem.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Portugisisk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

Em geral, quem entrar na Noruega terá de ficar alguns dias no hotel de quarentena e pagar a estadia do próprio bolso. Se fizer a quarentena em casa, é preferível ter um quarto próprio e não usar os ambientes de uso coletivo quando há outras pessoas ali. Se isto não for possível onde mora, pode receber a oferta de ficar em outro lugar, por exemplo, num hotel de quarentena.

Não deve ir à escola, ao trabalho ou participar de outras atividades.

Tampouco pode usar transportes públicos (autocarro, elétrico, metro, comboio, avião ou ferry).

Pode fazer caminhadas ao ar livre sozinho, mas deve manter uma distância de 2 metros das outras pessoas.

Deve pedir que alguém faça as suas compras ou pedir alimentos de entrega ao domicílio. Se absolutamente tiver de fazer compras necessárias de comida ou medicamentos, poderá fazê-lo, mas terá de manter distância e usar máscara.

Deverá testar-se no início da quarentena e antes de a quarentena acabar, e deverá testar-se imediatamente se apresentar sintomas de COVID-19. Neste caso, o teste de COVID-19 é gratuito. Se apresentar sintomas de COVID-19 enquanto está em quarentena, é provável que tenha sido infetado. Então terá de ficar em isolamento até receber o resultado do teste. Consulte um médico se ficar doente ou precisar de ajuda médica enquanto aguarda o resultado do teste.

Normalmente, a quarentena dura 10 dias depois da chegada à Noruega ou da última exposição ao contágio. Se receber um resultado negativo de um teste feito no mínimo 7 dias depois da entrada na Noruega ou da exposição ao contágio e não tiver apresentado sintomas, o tempo de quarentena acabou.

Mantenha-se atualizado!

As autoridades pedem a todos os residentes na Noruega que leiam as informações e recomendações importantes sobre o COVID-19 no www.fhi.no e www.helsenorge.no. As recomendações mudam com frequência. Há informação disponível em diversas línguas. As recomendações podem variar de um município a outro, portanto é importante manter-se atualizado sobre o que se aplica ao município onde se encontra. Se achar difícil compreender a informação, aconselhamos que peça ajuda a alguém para traduzi-la.