



神奈川県

Infecção pelo Novo Coronavírus (Covid-19)

Guia de Recuperação em Alojamento

【Versão Resumida em Português】

Este guia é distribuído às pessoas submetidas ao teste.



Introdução

Pessoas para as quais pedimos que se recuperem num estabelecimento com alojamento

Dentre as pessoas infectadas, àquelas diagnosticadas como “Assintomáticas / Sintomas leves”, com exceção das pessoas idosas e as que possuam doenças subjacentes, o Centro de Saúde Pública solicita que se recuperem em um estabelecimento com alojamento ou em casa.

Esta solicitação é feita para que possam se recuperar de acordo com a situação e considerando as suas famílias.

Para que possamos chegar ao fim da pandemia o quanto antes, contamos com a cooperação de todos e de cada um dos cidadãos da província.

Fluxograma geral de recuperação em um estabelecimento com alojamento

1) Consulta ambulatorial

Dentre as pessoas submetidas ao Teste PCR, aquelas que são positivas e que estejam com sintomas leves, serão ouvidas por um médico que fará as perguntas necessárias para a recuperação. Por favor, entregue o questionário ao médico.

2) Preparativos para a recuperação

Enquanto espera o resultado do Teste PCR, consulte a P. 3 sobre os preparativos para a recuperação em um estabelecimento com alojamento.

3) Aviso do resultado, deslocamento para o local de recuperação

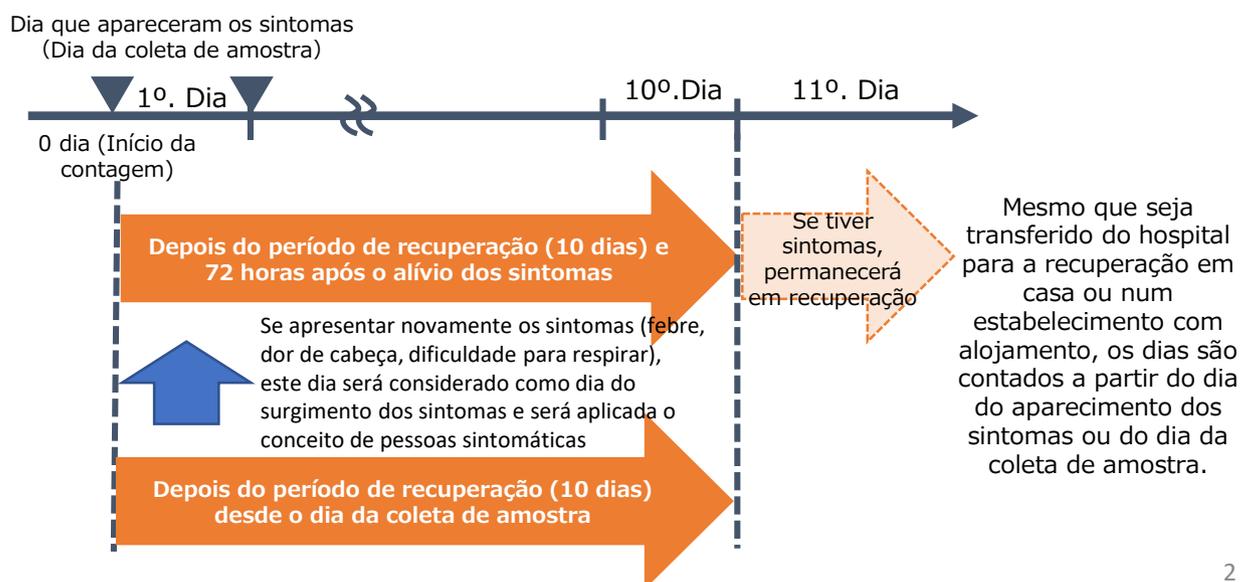
Receberá o resultado do teste do hospital ou do Centro de Saúde Pública. Se for positivo, a Província de Kanagawa ligará para informar sobre a recuperação. Em caso de recuperação em estabelecimento com alojamento, também receberá instruções de como se deslocar até o estabelecimento.

4) Durante a recuperação

Com base na Notificação do Ministério da Saúde, o período de recuperação é até o 11º. dia, depois que transcorrem 10 dias desde o dia do aparecimento dos sintomas (aqueles que são assintomáticos ou que não sabem o dia que apareceram os sintomas, será considerado desde o dia da coleta de amostra que confirmou o resultado positivo). Durante a recuperação, deverá ficar no estabelecimento ou em casa sem sair, e há várias restrições e precauções que deve tomar. Monitoraremos seu estado de saúde diariamente. Para maiores informações, consulte o **Controle Diário de Saúde** na P.7.

5) Final da recuperação

Será informado sobre a data prevista do final da recuperação no dia que comece a recuperação. Se os sintomas tenham melhorado, no 10º. dia informaremos sobre o final da recuperação. No entanto, se apresentar tosse, febre e/ou outros sintomas nos últimos 3 dias do período de recuperação, caso seja necessário, existe a possibilidade de estendermos o período de recuperação. Não emitimos um "atestado de cura" mas, mediante solicitação, podemos emitir um "atestado de recuperação".



Recuperação em estabelecimento com alojamento

Recuperação em um estabelecimento com alojamento

A recuperação será feita num estabelecimento com alojamento proporcionado pela Província de Kanagawa ou pelos municípios e cidades da província.

<Critérios para a recuperação em um estabelecimento>

1. Pessoas que podem descansar em um estabelecimento
2. Pessoas que podem viver temporariamente dentro do quarto do estabelecimento
3. Pessoas que podem realizar sozinhas as atividades da vida diária (ADL)
4. Pessoas que sabem usar o telefone celular ou outro dispositivo inteligente para transmitir seu estado de saúde

<Exemplos de pessoas para recuperação em estabelecimento>

- Pessoas que querem evitar contagiar seus familiares
(Ex.: Algum membro da família é idoso ou está grávida.)
- Pessoas que podem fazer exercícios físicos e controlar sua condição física mesmo em espaços pequenos
- Pessoas que não sejam vulneráveis ao estresse e que podem se recuperar em espaços pequenos, como aquelas que são relativamente jovens ou que tenham resistência física
- Pessoas que vivem em áreas com alta possibilidade de inundações, ou em áreas de perigo de desmoronamento de terras, e que tenham a possibilidade de refugiar-se em caso de tufão ou outros desastres.

<Precauções>

- Durante o período de recuperação, não deve sair fora da área designada do estabelecimento.
- Respeite as regras de cada instalação.
- As refeições são servidas em marmitas, em horários fixos, três vezes ao dia.
- Não pode receber as compras feitas pela Internet, as prendas de familiares e outros objetos de fora do estabelecimento. Além disso, para evitar a intoxicação alimentar, não traga comidas de fora.
- É proibido fumar e tomar bebidas alcoólicas.

Sobre o estabelecimento com alojamento

Estabelecimento com alojamento

Fotos de um estabelecimento com alojamento oferecido pela província de Kanagawa.

Tenha em conta de que nem sempre será possível garantir um quarto semelhante.

Quarto (exemplo de um quarto de 11m²)



Sala de banho/WC



Exemplo de uma marmita fornecida pela província





Para as pessoas que se recuperarão em um estabelecimento <Preparativos>

Sobre os gastos

Os gastos de hospedagem e refeição não serão cobrados dos usuários.

No entanto, em caso de perda ou extravio da chave do quarto, deverá arcar com os gastos.

O que necessita levar

- Dinheiro, cartão do seguro, caderneta de remédios, smartphone, telefone celular (se tiver) e o carregador de bateria.
- Termômetro para medir a temperatura corporal diariamente.
- Leve outros artigos necessários para seu dia-a-dia, no entanto, tenha em conta que o espaço para guardar os pertences pessoais no quarto é pequeno.

Exemplos de artigos necessários: roupas de troca, pijama, máscara, toalhas, escova de dente, shampoo e outros artigos de higiene pessoal, detergente, lápis ou caneta, etc.

- Televisão, geladeira, Wi-Fi e outras instalações básicas diferem conforme o estabelecimento, portanto, de acordo com a necessidade, antes de começar a recuperação, pergunte ao Centro de Saúde Pública.

Remédios

- Se está em outro tratamento médico, anote o telefone de contato do médico responsável.
- Se está tomando algum remédio, traga o suficiente para umas três semanas para evitar que se acabem durante sua recuperação.
- Se os remédios que trouxer for insuficiente, consulte seu médico por telefone para pedir-lhe a receita médica.



Para as pessoas que se recuperarão em um estabelecimento <Recuperação>

Advertências durante a recuperação

- Respeite as regras do estabelecimento.
- A princípio, deverá se recuperar dentro do quarto.
- Não poderá sair para fora da área designada do estabelecimento. Em estabelecimentos que possa sair do quarto para uma área externa designada para buscar a refeição, deverá verificar no estabelecimento, a hora e a área designada, e neste caso, deverá usar máscara.
- Evite o contato entre os usuários do mesmo estabelecimento.
- As refeições são servidas em marmitas três vezes ao dia em horário determinado.
- A limpeza do quarto deverá ser feita pelo próprio usuário.
- Para lavar as roupas, os próprios usuários devem lavar suas roupas dentro do quarto, ou utilizar a máquina de lavar se houver no estabelecimento. Não pode secar suas roupas fora do quarto.
- É estritamente proibido beber bebidas alcoólicas e fumar, pois dificultará a verificação correta de sua saúde e seus sintomas podem piorar.
- Não é permitido fazer compras online nem utilizar os serviços de delivery, nem tampouco receber prendas, alimentos e objetos de familiares e de outras pessoas de fora do estabelecimento.
- A Província de Kanagawa não se responsabiliza por qualquer dano, perda ou roubo que ocorra nas instalações.

* A administração pode variar conforme o estabelecimento. No entanto, siga as instruções do estabelecimento para os horários e as formas de uso.



神奈川県

Infecção pelo Novo Coronavírus (Covid-19)

Guia de Recuperação em Alojamento

Controle Diário de Saúde



Sobre o controle de saúde durante a recuperação

Pedido a todos

Na consulta ambulatorial

No hospital, perguntaremos sobre os itens necessários para o monitoramento da sua recuperação. Com base nestas informações, determinaremos o estabelecimento e o controle do seu estado físico.

Depois da confirmação positiva
/Início da recuperação



Diariamente

① Medir a temperatura corporal 2 vezes por dia

Meça sua temperatura duas vezes ao dia, de manhã e à noite, e **anote** na ficha correspondente.

② Atender o monitoramento periódico do seu estado de saúde

Todos os dias, a recepção de assistência médica monitorará seu estado de saúde. Perguntaremos sobre a temperatura. Informe as duas temperaturas medidas.

O monitoramento periódico é realizado através de **Chamada telefônica.**

Maiores informações, leia as páginas seguintes.

Agravamento ou mudança repentina em seu estado de saúde

Em caso de agravamento e queira se consultar, ou numa emergência, em um momento fora do monitoramento periódico, entre em contato com o local abaixo. Dependendo da situação, providenciaremos seu deslocamento para um hospital, portanto, por mínimo que seja, se estiver preocupado com seu estado de saúde, entre em contato com o local abaixo.

Caso apareçam sintomas urgentes descritos na próxima página, ligue imediatamente para 119, telefone específico para casos de Covid-19 da Província de Kanagawa.

Consultas de saúde, perguntas sobre isolamento, etc. durante a recuperação

Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa: 045-285-0598 (9:00 às 17:00)

Recepção de consultas de emergência em casos de agravamento e mudanças repentinas

119 Kanagawa contra Corona 045-285-1019 (24 Horas)

* Ao ligar aos números acima, uma vez, desligaremos a ligação e retornaremos a ligação por meio de um intérprete.

* O telefone do quarto é exclusivo para uso interno, portanto efetue as ligações atusando seu próprio telefone celular.

Para as pessoas que se recuperarão em um estabelecimento

~Cuidados durante a recuperação~

- Você deve estar muito preocupado, mas nosso pessoal oferecerá suporte à sua recuperação.
- Entraremos em contato diariamente por telefone para monitorar sua saúde, portanto responda às perguntas.
- Além disso, no momento em que vai medir sua temperatura corporal 2 vezes ao dia, faça uma auto-avaliação dos sintomas indicados no quadro a continuação, e quando um sintoma se enquadrar a você, imediatamente ligue para 119, o telefone específico para Covid-19 da Província de Kanagawa.
- Se aparecer algum sintoma em outro momento, como se trata de uma emergência, ligue imediatamente para 119.

Sintomas ultra urgentes

Fisionomia /Aparência	Mudança visível na cor da pele do rosto Os lábios estão em tom azulado ou arroxeado Está com aparência estranha e incomum
Dificuldade para respirar, etc.	Está com respiração acelerada (aumenta a velocidade de respiração) Repentinamente sente falta de ar Fica ofegante quando se move um pouco em sua vida diária Sente dor no peito Não consegue respirar quando está deitado, por isso tem que sentar-se Está respirando com os ombros, o peito chia
Distúrbios de consciência, etc.	Sente-se vago (está com reação baixa) Sente-se confuso (não responde) Está com palpitações e o batimento está irregular

Recepção de consultas de emergência em casos de agravamento e mudanças repentinas

Local de contato : 119 Kanagawa contra Corona 045-285-1019
(24 Horas)

Monitoramento periódico por telefone

<Diariamente>

O pessoal da recepção de suporte ligará uma vez por dia para monitorar seu estado físico. Perguntaremos sobre a temperatura corporal das últimas 2 medições, portanto, assegure-se de medir a temperatura de manhã e à noite, e anotá-las. Assegure-se de atender as ligações realizadas com o seguinte número:



Telefone: 042-698-9049

* Ligaremos através de um intérprete.

Ficha de registro de temperatura

Número de dias	Data	Manhã	Noite	Espaço para anotar seu estado físico
Início	/	°C	°C	
1	/	°C	°C	
2	/	°C	°C	
3	/	°C	°C	
4	/	°C	°C	
5	/	°C	°C	
6	/	°C	°C	
7	/	°C	°C	
8	/	°C	°C	
9	/	°C	°C	
10	/	°C	°C	
11	/	°C	°C	
12	/	°C	°C	
13	/	°C	°C	
14	/	°C	°C	
15	/	°C	°C	
16	/	°C	°C	
17	/	°C	°C	
18	/	°C	°C	
19	/	°C	°C	
20	/	°C	°C	

Para retornar à vida normal com tranquilidade

Na Província de Kanagawa, baseado em bases científicas das mais recentes pesquisas acadêmicas, quando não tenha tosse, febre e outros sintomas durante os últimos 3 dias do período de recuperação de 10 dias, finalizamos a recuperação em estabelecimento sem realizar o teste PCR (forma de finalização da recuperação reconhecida pelo Ministério da Saúde).

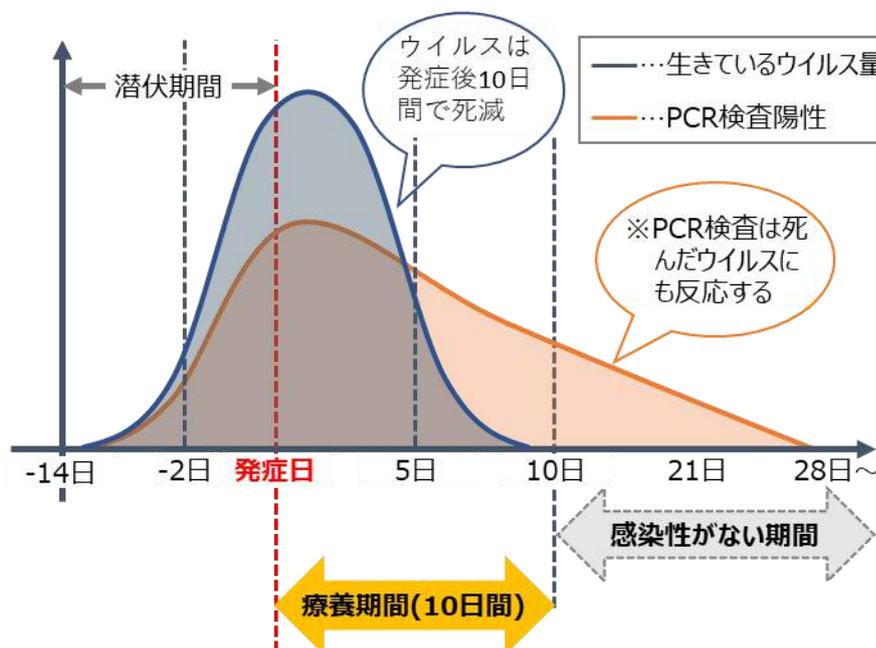
Além disso, para que possam regressar à vida normal com tranquilidade, emitimos um atestado às pessoas que desejam certificar que se recuperaram no período prescrito.

<Bases científicas>

- O novo coronavírus uma vez no corpo humano morre por volta de 10 dias desde a sua manifestação, portanto não há possibilidade de infectar outras pessoas depois de 10 dias do início da doença.
- O teste PCR reage inclusive com fragmentos do vírus morto, e pode indicar uma reação positiva durante um muito tempo apesar do vírus estar morto.

Desta perspectiva, ao confirmarmos que não apresenta sintomas como tosse e febre durante os últimos 3 dias dos 10 dias desde a data do início ou da data de coleta da amostra, é possível reduzir a probabilidade de contagiar outras pessoas. Mas, se estiver com tosse, febre ou outros sintomas nos últimos 3 dias, para que possa se recuperar com tranquilidade, talvez haja necessidade de estender seu período de recuperação.

神奈川県における療養期間



* Se os sintomas que desapareceram reaparecerem, deverá ficar em recuperação por mais 3 dias depois que desaparecerem os sintomas.

* Se apareçam novos sintomas em pessoas assintomáticas em recuperação, deverão permanecer durante outros 10 dias em recuperação desde esse dia.

No final da recuperação

Estamos felizes pela sua recuperação, parabéns pela sua perseverança!

A partir de agora, poderá retornar ao trabalho e à sua vida normal, no entanto, siga as recomendações abaixo por 4 semanas depois do final da recuperação.

Segundo o Ministério da Saúde, em raros casos, foi confirmado que algumas pessoas podem voltar a ser positivas para o novo coronavírus. Portanto, pedimos que siga as recomendações indicadas abaixo **durante 4 semanas após o final da recuperação** para evitar que se torne positivo e como uma forma de não contagiar às pessoas ao redor.

● Respeite as medidas gerais de higiene

- **Lave as mãos** com sabão e/ou álcool esterilizante.
- **Use máscara.**
- Respeite as **regras de etiqueta da tosse** (cubra o nariz e a boca com uma máscara, lenço, manga da camisa, antebraço, etc.) .

● Controle sua saúde diariamente

- Diariamente, meça a temperatura corporal e veja se está com febre (37.5°C ou mais).

● Quando apresentar tosse, febre ou outros sintomas

- Imediatamente, **entre em contato com o Centro de Saúde Pública mais próximo**, siga as instruções, e se necessário, consulte-se num hospital.
- Quando for ligar ao Centro de Saúde Pública ou antes de ir ao hospital, diga que estava em recuperação em casa ou num estabelecimento porque havia sido contagiado pelo novo coronavírus.

Evite os ambientes fechados com pouca ventilação, lugares lotados e o contato próximo com outras pessoas, mantendo o distanciamento social.

Para as pessoas que desejam um “Atestado de Recuperação”

Maiores informações sobre os procedimentos, entre em contato com a Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa.

045-285-0598 (9:00 às 17:00)

Recepção de consulta durante a recuperação

Recepção exclusiva para as pessoas que são positivas para o resultado do teste PCR

Consultas de saúde, perguntas sobre isolamento, etc. durante a recuperação

9:00 às 17:00

Recepção de Suporte à Recuperação de Kanagawa

045-285-0598

Recepção de consultas de emergência
em casos de agravamento e mudanças repentinas

24 Horas

119 Kanagawa contra Corona

045-285-1019

- * Ao ligar aos números acima, uma vez, desligaremos a ligação e retornaremos a ligação por meio de um intérprete.
- * O telefone do quarto é exclusivo para uso interno, portanto efetue as ligações atusando seu próprio telefone celular.

