



## FAQ's COVID 19

### O que é a quarentena (“isolamento profilático”) e o isolamento?

A quarentena e o isolamento são medidas de afastamento social essenciais em saúde pública. São especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia e pretendem proteger a população da transmissão entre pessoas. A diferença entre a quarentena e o isolamento parte do estado de doença da pessoa que se quer em afastamento social. Ou seja:

- quarentena é utilizada em pessoas que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente infetado
- isolamento é a medida utilizada em pessoas doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos

### Quando devo ficar em isolamento profilático?

Deve ficar em isolamento profilático se:

- tiver tido contacto com um doente diagnosticado com [COVID 19](#), e esta medida for determinada pela autoridade de saúde
- tiver sido diagnosticado com [COVID 19](#) e se o médico assistente que o avaliar disser que não precisa de internamento

Para ficar em isolamento é necessário que a autoridade de saúde preencha o formulário de “[Certificação de Isolamento Profilático – Identificação de trabalhadores/alunos em situação de isolamento](#)”.

### Quem é a autoridade de saúde competente?

A autoridade de saúde competente para passar a “[Certificação de Isolamento Profilático – Identificação de trabalhadores/alunos em situação de isolamento](#)” é o médico de saúde pública, também conhecido como delegado de saúde.

### Como é emitida a declaração da situação de isolamento profilático?

A declaração é emitida pela autoridade de saúde local para o(s) trabalhador(es) que deva(m) ficar em isolamento preventivo. O modelo está disponível na [Direção-Geral da Administração e do Emprego Público](#) e no site da Direção-Geral da Saúde, e substitui o documento justificativo de ausência ao trabalho.

### A declaração da autoridade de saúde é uma baixa médica?

A declaração que atesta a necessidade de isolamento substitui o documento justificativo da ausência ao trabalho para efeitos de justificação de faltas, bem como para eventual atribuição do subsídio por assistência a filho ou a neto.

### Que cuidados devo ter durante o período de quarentena ou isolamento?

É essencial permanecer em casa durante o período total de quarentena ou isolamento, devendo ter em conta os seguintes cuidados:

- **permanência em casa:** não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais sem que haja necessidade absoluta. Se necessário solicite ajuda ou realize pedidos por telefone
- **partilha de habitação com outras pessoas:** se possível, as pessoas com quem vive devem ficar noutra alojamento. Esta medida é especialmente importante se se tratar de pessoas mais velhas, com doenças crónicas ou vulneráveis. Caso não seja possível a alteração de habitação, devem ser tomadas as seguintes medidas:
  - deve permanecer separado das outras pessoas
  - só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável
  - deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições
  - não deve partilhar a cama com outra pessoa se possível durma sozinho



## ORDEM DOS REVISORES OFICIAIS DE CONTAS

Integridade. Independência. Competência.

- deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes membros (se possível), assim como toalhas e outros utensílios de higiene
- **proteção de pessoas coabitantes e/ou cuidadores:** caso necessite de cuidadores, deve limitar seu o número idealmente a um sendo que este não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão
- **visitas em casa:** apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em quarentena ou isolamento
- **lavagem regular das mãos:** deve proceder à lavagem das mãos de forma regular ao longo do dia
- **evitar a partilha** de alimentos e itens domésticos como telemóveis, copos ou toalhas
- **limpeza e desinfeção** regular das superfícies mais usadas
- **cuidados a ter com os resíduos:** todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados em local exclusivo
- **monitorização dos sintomas:**
  - vigie sintomas como a febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), tosse, perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) ou perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o acompanha ou o SNS 24 – 808 24 24 24. Em situações de urgência ligue 112
- **adote as medidas da etiqueta respiratória:**
  - tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir

### Que tipo de atividades posso realizar em isolamento?

- mantenha as suas rotinas: levante-se à hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas
- se for possível, trabalhe a partir de casa (teletrabalho)
- faça exercício físico: procure aulas online que o ajudem a fazer exercício em casa
- mantenha-se informado: procure estar atualizado sobre o que se passa, mas escolha fontes de informação de instituições oficiais (como os sites da [Direção-Geral da Saúde](#), [Organização Mundial da Saúde](#) ou [SNS 24](#) )
- realize atividades que gosta e relaxe: leia um livro, veja filmes, séries ou os seus programas favoritos
- faça uma alimentação equilibrada
- descanse

### Vivo com uma pessoa que está em isolamento profilático. Posso sair à rua ou ir trabalhar?

Sim. Contudo deve cumprir as regras de [prevenção](#), tais como:

- **distanciamento social** de pelo menos 2 metros
- correta **higienização das mãos**, com água e sabão ou solução à base de álcool
- cumprir com a **etiqueta respiratória**
  - tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos
  - deitar o lenço de papel no lixo
  - lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- **uso de máscara** nos locais de utilização obrigatória
- manter-se **atento aos seus sintomas**

### O que devo fazer se desenvolver/agravar sintomas?

Se desenvolver sintomas ou sentir agravamento do seu estado de saúde deve ligar para a linha SNS 24 – [808 24 24 24](#) – ou, se a gravidade assim o justificar, para o [112](#). Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.

Deve ter especial atenção os seguintes sintomas:

- reaparecimento, agravamento ou persistência de [febre](#) (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ )
- dificuldade respiratória ou falta de ar
- fadiga intensa e anormal
- perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) ou perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito
- outros sintomas que obriguem a necessidade de falar com um profissional de saúde



Deve evitar deslocações ao seu médico assistente e deve ser realizado contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (teleconsulta, prescrição de medicação à distância).

Em emergências com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, deve informar o operador da chamada da sua situação de quarentena ou doença.

## O que devo fazer se um membro do agregado familiar desenvolver sintomas?

Se um membro do agregado familiar, ou alguém com quem vive, desenvolver sintomas compatíveis com [COVID 19](#) ([febre](#) (temperatura  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ), [tosse](#), perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) ou perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito ou dificuldade respiratória), deve ligar de imediato para a linha SNS 24 – [808 24 24 24](#) – ou, se a gravidade assim o justificar, para o [112](#).

Nesse caso, deve informar o operador da chamada que vive com uma pessoa em situação de quarentena ou doença. De seguida deve ligar para o número de telefone que lhe foi indicado pela autoridade de saúde para comunicar o aparecimento de sintomas do membro do agregado familiar.

## Como devo justificar as faltas à entidade patronal?

- **se está em quarentena ou isolamento** a autoridade de saúde da sua área de residência ou o clínico que o acompanha passará uma declaração atestando a necessidade deste afastamento social. Esta declaração deve ser depois entregue à entidade patronal, que por sua vez a envia para a Segurança Social
- **se tiver COVID-19**, o médico irá emitir o Certificado de Incapacidade Temporária para o trabalho (internamento e prolongamento para o período que estiver no domicílio em isolamento)
- **se foi determinada a quarentena** pela autoridade de saúde da sua área de residência, esta emitirá uma declaração que justificará a necessidade deste afastamento social
- **no caso de isolamento de um filho menor de 12 anos** ou com doença incapacitante ou com doença crónica que necessite de cuidados presenciais e necessite solicitar o subsídio de assistência à família, o progenitor/encarregado/cuidador deverá, como habitualmente, requerer o subsídio de através da Segurança Social Direta (SSD), e anexar a digitalização da declaração emitida pela autoridade de saúde relativa à criança

Para mais esclarecimentos deve contactar o número da Segurança Social [300 502 502](#).

## Se ficar em isolamento preventivo pela COVID-19 sou prejudicado no meu emprego?

Não. Segundo o despacho emitido pelo Governo, se uma pessoa ficar em isolamento preventivo (profilático) devido ao perigo de contágio pelo [COVID-19](#) e faltar, temporariamente, ao seu emprego por ordem da autoridade de saúde está salvaguardada a sua proteção social e os seus direitos.

## Se ficar doente com COVID-19 como justifico a ausência perante o meu trabalho?

Ao contrário do que acontece com o isolamento, o trabalhador pode ficar com baixa médica e justifica a sua ausência ao trabalho através do Certificado de Incapacidade Temporária.

## Em que percentagem é paga a minha baixa por COVID-19?

Segundo [decreto-lei](#) os trabalhadores por conta de outrem e os trabalhadores independente do regime geral de segurança social passam a receber o correspondente a 100% da remuneração de referência, até ao limite de 28 dias.

## E se estiver de baixa por COVID-19 por mais tempo que os 28 dias?

Depois desse período de pagamento a 100%, a legislação prevê o pagamento a:

- 55% da sua remuneração de referência, dos 29 aos 30 dias de impedimento para o trabalho
- 60% da remuneração, entre 31 dias e 90 dias
- 70% da remuneração, entre 91 dias e 365 dias
- 75% da remuneração, num período de doença superior a um ano



**ORDEM DOS  
REVISORES OFICIAIS  
DE CONTAS**

Integridade. Independência. Competência.

## **Não cumprir o isolamento é crime?**

Sim. Quem não cumprir o isolamento pode incorrer num crime de desobediência civil e/ou propagação de doença e ser punido com uma pena de prisão ou multa.

Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

OROC, 1 Janeiro 2022