
Regras de quarentena para as férias de Ano Novo

① Antes da Viagem

- ① Consulte o médico se tiver quaisquer **sintomas suspeitos de COVID-19** (febre, tosse, dor de garganta, dores musculares, etc.) e **cancele ou adie a viagem, ou visite** ② **Vacine de acordo com a recomendação de vacinação** ③ **Minimize o uso de instalações públicas e situações 3C (espaço fechado, multidão e muita aproximação)**

② Durante a viagem

- ① Usar **veículo pessoal**, se possível ② **Usar máscara quando usar o transporte público, evitar de consumir*** ③ **Minimizar os pontos de paragem** ④ **Minimizar a utilização das instalações 3C**

* Se for inevitável, coma e beba rapidamente e tente não falar enquanto come

③ Durante a visita

- ① **Minimizar a estadia**, se possível ② **Usar máscaras** quando visitar os mais velhos ③ **Manter o estado de quarentena pessoal** lavando as mãos e arejando o quarto* ④ **Minimizar o uso de instalações públicas e situações 3C (espaço fechado, multidão e proximidades)**

* Arejar mais de 3 vezes por dia (mais de 10 minutos por cada sessão). Arejar abrindo as portas e janelas ao mesmo tempo, se possível/ (arejamento mais frequente se houver mais pessoas, as janelas que são mais pequenas e menos ventosas)

④ No regresso

- **Minimizar a utilização de instalações públicas e situações 3C (espaço fechado, multidão, aproximação estreita)** durante um determinado período de tempo
 - Se tiver **sintomas suspeitos de COVID-19** (febre, tosse, dor de garganta, dores musculares, etc.), **consulte o médico*** e **tome medicamentos** de acordo com a prescrição médica, se estiver **em alto risco**

* Pesquisar no Instituto Médico de Serviço Único de COVID-19 (ncov.kdca.go.kr), Serviço de Revisão e Avaliação de Seguros de Saúde (www.hira.or.kr), e motor de pesquisa (Naver, Kakao)

- **Minimizar o contacto com outras pessoas e seguir minuciosamente as orientações pessoais de quarentena se apresentar sintomas, mesmo que o seu teste seja negativo para COVID-19**