



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

# QUARENTENA É DIFÍCIL

## Aqui estão alguns recursos que podem ajudar

### Action, Inc

(978) 282-1000 (Número principal)  
Horário comercial Semana 9am-5pm

Cape Ann Emergency Relief Fund

[actioninc.org/caerf](http://actioninc.org/caerf)  
978-282-1000, x234  
[caerf@actioninc.org](mailto:caerf@actioninc.org)

Auxílio aluguel e habitação

978-282-1000  
[help@actioninc.org](mailto:help@actioninc.org)

Assistência de Energia & Aquecimento

978-281-3900  
[fuelassistance@actioninc.org](mailto:fuelassistance@actioninc.org)

COVID-19 Recursos

[actioninc.org/covid-19-resources/](http://actioninc.org/covid-19-resources/)

### The Open Door

(978) 283-6776  
Mantimentos nutritivos entregues enquanto  
você está em quarentena.

### Assistência de Matrícula de Seguro de Saúde

North Shore Community Health  
(978) 282-8899

### COVID-19 Locais de teste

[mass.gov/stopthespread](http://mass.gov/stopthespread)

### Pathways For Children

(978) 281-2400

Head Start

Salas presenciais e remotas, suporte virtual e atendimento  
à idade escolar

Theresa Folse: [tfolse@pw4c.org](mailto:tfolse@pw4c.org)

Conexão virtual dos pais queda no suporte e programa pai  
mentor

Tanya Cornetta: [tcornetta@pw4c.org](mailto:tcornetta@pw4c.org)

Suporte virtual de parentalidade individual e em grupo em  
inglês e espanhol

Hailey MacDonald: [hmacdonald@pw4c.org](mailto:hmacdonald@pw4c.org)

Soluções de parentalidade positivas virtuais e grupos de  
jogo de bebês

Amy Larsen: [alarsen@pw4c.org](mailto:alarsen@pw4c.org)

### Assistência ambulatorial de Saúde Mental

(781) 540-3329

Children's Friend & Family Services

Ajuda gratuita acessando Atendimento ambulatorial  
de Saúde Mental para Adultos e Jovens

### Entrega de medicamentos prescritos

Por favor, ligue para sua farmácia para providenciar a  
entrega.

CVS 6 Thatcher Road 978-283-7480

CVS Gloucester Crossing 978-281-2450

Walgreens 201 E Main St 978-283-7361

Walgreens 127 Eastern Ave 978-281-2720

HEALTH DEPARTMENT

3 Pond Rd, City Hall Annex, Gloucester, MA 01930

Phone: 978-325-5260 website: [www.gloucester-ma.gov](http://www.gloucester-ma.gov)



# COVID-19 PERGUNTAS FREQUENTES DE QUARENTENA



14 Dias parece ser tanto tempo, eu realmente tenho que colocar em quarentena por tanto tempo?

O vírus leva tempo para se desenvolver em seu sistema após a exposição para que os sintomas do COVID-19 possam levar de 2 a 14 dias para serem exibidos após sua última exposição ao vírus.



I Estive recentemente perto de alguém que tem COVID-19, mas me sinto bem. Por que eu deveria ficar em casa?

Pessoas com COVID-19 ainda podem espalhar o vírus mesmo que não tenham sintomas. Ajude a parar a propagação ficando em casa.



Meu teste COVID-19 foi negativo, por que não posso ser liberado da Quarentena?

Você pode testar negativo se a amostra foi coletada no início da sua infecção e testar positivo mais tarde durante esta doença. Você também pode nunca contrair o vírus, mas você deve esperar o período de incubação para ajudar mais seguramente a parar a propagação.



Se eu viver com alguém que tem COVID-19 quando serei libertado de Quarentena?

Se você for capaz de se isolar da pessoa que está doente, você pode ser liberado 14 dias a partir do seu último contato próximo com essa pessoa. No entanto, se você não for capaz de se separar dessa pessoa, você será liberado 14 dias após completar seu isolamento.