

10.

RECOMENDAÇÕES PARA AS PESSOAS EM QUARENTENA

1. A informação representa o principal fator de sucesso; as pessoas em quarentena devem ser constantemente informadas e atualizadas sobre os avanços da epidemia.
2. É importante fornecer alimentos e outros insumos bem como medicamentos necessários, de modo a que as pessoas não se sintam sós ou desamparadas.
3. O período de quarentena deve ser curto e a sua duração somente deve ser prolongada em circunstâncias extremas.
4. A grande parte dos efeitos secundários decorre da imposição de restrições à liberdade; a quarentena voluntária está associada a menos stress e menos dificuldades a longo prazo; por conseguinte, é necessário explicar claramente as razões que justificam os comportamentos sociais recomendados.
5. Os organismos de saúde pública devem chamar a atenção para a escolha altruísta do auto-isolamento.
6. Os profissionais de saúde em quarentena podem ser úteis na produção de documentos ou outros suportes relevantes enquanto estão em casa. Podem contribuir com sugestões e manter-se em contacto com suas unidades através das redes sociais.