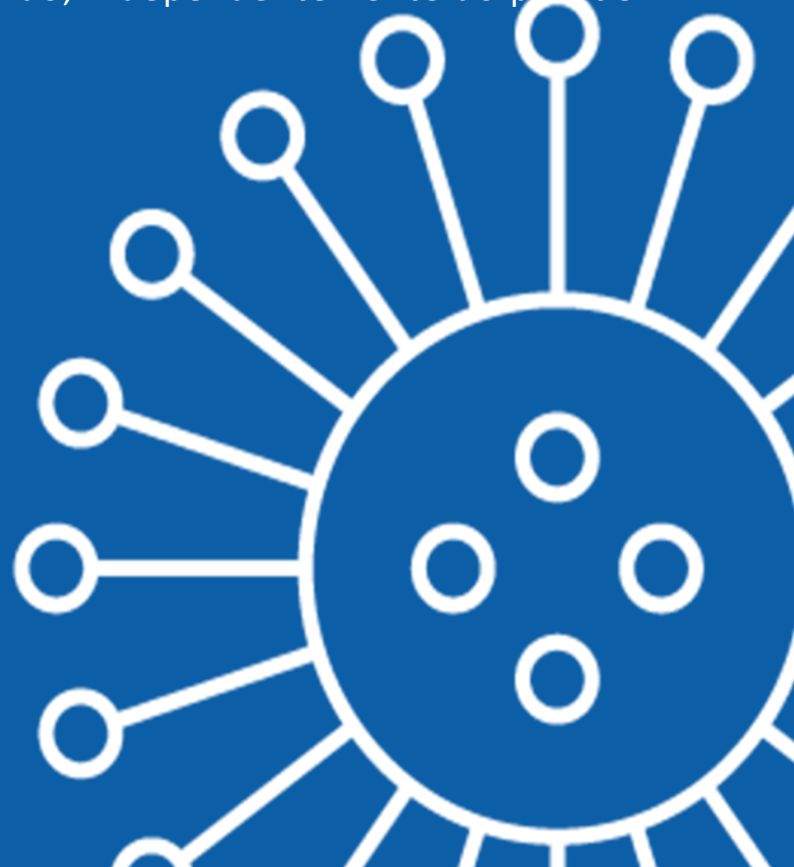


# Coronavírus (COVID-19) Guia

Português / Portuguese

Este guia é baseado nos conselhos e informações de saúde do NHS, e é um conselho para todos no Reino Unido, independentemente do país de origem.

Versão 8 [15.12.2020]



## **Conteúdos:**

O que é Coronavírus (COVID-19) e como se manter seguro?

O que fazer se você tiver sintomas?

Guia de isolamento para casas e familiares com possível infecção do coronavírus (COVID-19)

Quanto tempo seguir o guia de isolamento?

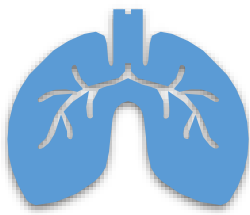
Quando contactar o NHS 111?

Como contactar o NHS 111?

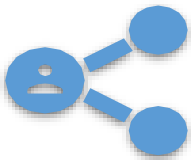
O que fazer se estiver preocupado com situação de imigração?

O que posso fazer para ajudar a parar a propagação do coronavírus (COVID-19)?

## O que é o coronavírus e como se manter seguro?



COVID-19 é uma nova doença que pode afetar seus pulmões, vias aéreas e outros órgãos. É causada por um vírus chamado Coronavírus.



Você pode permanecer seguro, reduzindo o contato físico com pessoas com quem não mora, e seguindo as medidas essenciais de higiene, tanto quanto possível, para ajudar a impedir a propagação do coronavírus. Isso inclui pessoas de todas as idades, mesmo se você não tiver sintomas ou outras condições de saúde.



**Nos transportes públicos:** Evite ao máximo usar os transportes públicos e tente usar bicicleta, andar ou mesmo conduzir seu próprio veículo. Se for realmente necessário o uso de transporte público, tente evitar horários de pico e mantenha sempre a distância de segurança. Você deve usar uma máscara nos transportes públicos. É importante que você siga estas orientações, pois poderá ser multado se não as seguir.



**Continuando a trabalhar:** Você deve continuar trabalhando em casa, se puder. Se precisar ir trabalhar, verifique primeiro se você e os membros de sua família não apresentam sintomas. Se nenhum deles apresentar sintomas, você poderá trabalhar, desde que mantenha uma distância física de 2 metros e lave ou desinfete as mãos com frequência. Você pode verificar com seu empregador as medidas de segurança e disponibilidade de equipamentos de proteção individual em seu local de trabalho.



A polícia e o exército podem desempenhar um papel na imposição de medidas de saúde pública, além de garantir que alimentos e outros itens essenciais sejam entregues às pessoas vulneráveis.



Você pode descarregar uma aplicação para o seu smartphone para se manter seguro. A aplicação irá alertá-lo caso tenha estado em contacto próximo com outro utilizador da aplicação que teste positivo para o coronavírus. E se você testar positivo, pode ajudar a determinar os contactos que de outra forma não teria percebido, enquanto suas informações se mantêm privadas e anónimas.



**NHS**  
COVID-19

Caso viva em Inglaterra ou no País de Gales, descarregue a **aplicação NHS COVID-19**. A aplicação está disponível para qualquer pessoa com mais de 16 anos de idade. Para mais informações em 11 idiomas: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



**NHS**  
SCOTLAND

Caso viva na Escócia, pode descarregar a **aplicação Protect Scotland**. A aplicação está disponível para qualquer pessoa com mais de 16 anos de idade. Para obter mais informações: <https://www.protect.scot/>



**HSC**

Se estiver na Irlanda do Norte, pode descarregar a **aplicação StopCOVID NI Proximity**. A aplicação está disponível para qualquer pessoa com mais de 11 anos de idade. Para obter mais informações: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Verifique com suas autoridades locais a existência de regras de confinamento que possam ser aplicáveis.

Na Inglaterra,

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Na Escócia,

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

No País de Gales,

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

Na Irlanda do Norte,

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

## O que fazer se você apresentar os sintomas?

Se você tem:

- Febre alta – você sente calor ao tocar no peito ou nas costas
- Uma tosse nova e contínua – isso significa que você começou a tossir repetidamente
- Perda ou alteração de seu senso normal de paladar ou olfato (anosmia) – se você não puder cheirar ou provar nada, ou se as coisas cheiram ou têm um sabor diferente do normal



Você deve seguir estas etapas o mais rápido possível:



**Autoisolamento:** fique em casa por pelo menos 10 dias e siga as **orientações de isolamento para famílias com possível infecção por coronavírus**. Qualquer pessoa em sua casa ou que tenha tido contato próximo com você deve se autoisolar por 10 dias.

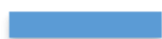
**Faça o teste para o Coronavírus nos primeiros cinco dias após ter sintomas:** Qualquer pessoa pode se testar gratuitamente caso tenha sintomas, a fim de descobrir se tem o vírus. Existem 2 maneiras de fazer o teste. Você pode entregar o teste no local onde mora ou pode ir a um site de teste. Você receberá os resultados dos testes por mensagem de texto, e-mail ou telefonema.

## Faça o teste para o Coronavírus nos primeiros cinco dias após ter sintomas:



Para reservar um teste ou solicitá-lo on-line, visite

<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Se não tem acesso on-line, telefone para 119 na **Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte** ou 0800 028 2816 na **Escócia**.



### **Se o resultado do teste for negativo:**

Você pode parar o autoisolamento se estiver se sentindo bem e não tiver mais sintomas. Outros membros da sua família ou que mantêm contato próximo também podem parar o autoisolamento.



### **Se o resultado do teste for positivo:**

você deve concluir o restante do seu autoisolamento de dez dias e todos na sua casa ou que tiveram contato próximo com você devem continuar o restante do seu autoisolamento de 10 dias. O serviço de rastreamento em sua área entrará em contato com você solicitando sua ajuda para impedir a propagação do vírus. Eles perguntarão onde você esteve recentemente e com quem esteve em contato próximo. Isso é essencial para identificar quem precisa se autoisolar e ficar em casa por 10 dias ou mais.

### Para obter mais informações:

Na Escócia, <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

Na Irlanda do Norte, <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

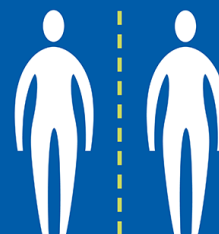
## Guia de Isolamento para familiares com possível infecção por coronavírus



Não vá ao trabalho, escolas, GP, farmácia ou hospital



Use os utilitários comuns separadamente ou limpe sempre antes de usá-los



Evite contacto com outras pessoas



Opte por medicamentos e comida por entrega



Siga o guia das visitas



Durma sozinho se possível



Lave regularmente as mãos



Beba muita água durante o dia



Tome paracetamol para ajudar no alívio dos sintomas

É importante que você siga estas orientações, pois poderá ser multado se não as seguir.

Para saber mais acesse:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Quanto tempo devo seguir o guia de isolamento?

- Qualquer pessoa com sintomas deve ficar em casa por pelo menos 10 dias.
- Se você vive com outra pessoa, eles devem ficar em casa em isolamento por pelo menos 10 dias, para evitar propagação do vírus fora de casa.
- Se alguém da mesma casa sentir os sintomas, deve ficar em isolamento por pelo menos 10 dias a partir do momento que começar a sentir os sintomas, mesmo que isso signifique ter que ficar em casa por mais de 10 dias.
- Se você vive com pessoa acima dos 70 anos, pessoa com saúde debilitada, mulher grávida ou com sistema imunológico fraco, tente encontrar um local seguro para eles ficarem por 10 dias.

## Quando contactar o NHS 111?

- Se sentir-se muito doente ao ponto de não conseguir fazer tarefas como normalmente faria, como assistir TV, usar o telefone, ler ou sair da cama.
- Sente que não consegue lidar com os sintomas em casa.
- Se sua condição piorar.

## Como contactar o NHS 111?

Você pode usar o serviço on-line de coronavírus do NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) para descobrir o que fazer a seguir. Se você não puder acessar os serviços on-line, ligue para 111 (este é um número gratuito para ligações). Você pode obter um intérprete no seu idioma respondendo repetidamente "yes" (sim) a todas as perguntas.

## O que fazer caso se preocupe com a situação de imigração?

Visitantes estrangeiros na Inglaterra, incluindo qualquer pessoa que viva no Reino Unido sem permissão, não serão cobrados por:

- Teste de coronavírus (mesmo que o teste mostre que você não tem coronavírus).
- Tratamento para o coronavírus - mas se você iniciar o tratamento e um teste mostrar que não possui coronavírus, poderá ser cobrado por qualquer tratamento que tenha após obter o resultado do teste.
- Tratamento de crianças que desenvolvem síndrome inflamatória multissistêmica

Nenhuma verificação de imigração é necessária se você tiver apenas testes ou tratamento para o COVID-19.

## O que fazer para parar a propagação do Coronavírus?

- Certifique-se de lavar as mãos com frequência, usando água e sabão, por pelo menos 20 segundos
- Siga os conselhos sobre como ficar alerta e seguro
- Dependendo de onde você mora, siga os conselhos sobre cobertura de rosto e mantenha 2 metros de distância física das pessoas com quem você não mora.

Para obter mais informações:

Orientação do NHS <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

Orientação da OMS: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronavirus>