

Coronavirus (Covid-19) Guia

Português / PORTUGUESE

Estes conselhos são baseados no serviço de aconselhamento da NHS e são conselhos para todos os habitantes do Reino Unido, independentemente do país de origem.

Version 5 [01.06.2020]



Conteúdo

Coronavírus (Covid19) Guia

Qual é a população de alto risco do coronavírus

Como se proteger se é de alto risco:

Conselhos de isolamento para casas e familiares com possível infecção do coronavírus

Quanto tempo devo seguir os conselhos de isolamento?

Quando devo contatar o Serviço de Saúde Nacional (NHS) 111?

Como entro em contato com o Serviço de Saúde Nacional (NHS) 111?

O que acontece se eu estiver preocupado(a) com minha situação de imigração?

O que posso fazer para ajudar a impedir a propagação do Coronavírus?

Coronavírus (Covid19) Guia

COVID-19 é uma nova doença que pode afetar os seus pulmões e o sistema respiratório. É causado por um vírus chamado coronavírus.

Todos devemos ficar em casa o máximo possível para ajudar a parar a propagação do coronavírus.

Isto inclui pessoas de todas as idades – mesmo que não tenham sintomas ou outros problemas de saúde.

Você pode sair de casa para:

- Ir a lojas que estão permitidas estarem abertas – para ir buscar bens como comida e medicina, e para coletar bens comprados online ou por telefone
- Para fazer exercício (ou, se está em Inglaterra para passar tempo ao ar livre) – garantindo que se encontra sempre a 2 metros de distancia de qualquer pessoa que não more consigo
- Para qualquer necessidade médica, para doar sangue, evitar ferimentos ou doenças, escapar de risco de danos, ou para cuidar ou ajudar a uma pessoa vulnerável
- Viajar de e para o trabalho – mas só se não for possível trabalhar a partir de casa

Se você tiver:

- febre – sente que o seu peito ou costas estão demasiado quentes ao toque
- uma nova tosse contínua – isto quer dizer que se começou a tossir repetidamente deve ficar em casa
- perda ou alteração do seu senso normal de paladar ou olfato (anosmia) - se você não puder cheirar ou provar nada, ou se as coisas cheirarem ou tiverem um sabor diferente do normal

Deve ficar em casa e seguir os [conselhos de isolamento para casas e familiares com possível infecção do coronavírus.](#)

- Ajuntamentos em público são restrictos: Se vive em **Inglaterra e Irlanda do Norte**, poderá se reunir em grupo com um máximo de 6 pessoas de casas diferentes
- Se vive em **Gales**, membros de duas casas diferentes podem se encontrar localmente (dentro de 5 milhas)
- Se vive em **Escócia**, membros de duas casas diferentes podem se encontrar, desde que o grupo seja de um máximo de 8 pessoas
- Estes encontros devem ser apenas ao ar livre ou jardins privados, sempre mantendo distanciamento social separados por 2 metros.

É importante seguir estas regras, ou pode ser multado se não o fizer.

A polícia, oficiais de imigração e o exército podem desempenhar um papel na imposição das medidas de saúde pública, assim como no asseguramento que comida e outros bens essenciais são entregues a pessoas vulneráveis.

Devido ao coronavírus, o reportamento de condições de fiança de imigração está temporariamente suspenso. Você receberá uma mensagem de texto SMS com detalhes da data do seu próximo reportamento. Para mais informações nas mudanças do sistema de asilo, veja aqui: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Qual é a população de alto risco do coronavírus

O coronavírus pode deixar alguém gravemente doente, mas existem algumas pessoas que são de maior risco. Por exemplo, você poderá ser de alto risco se:



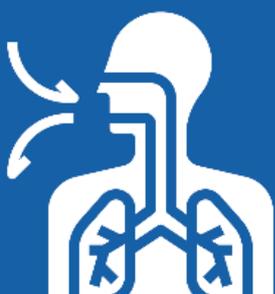
Já teve um transplante



Está a ter certos tratamento para cancro



Tem cancro de sangue ou medula óssea, como leucemia



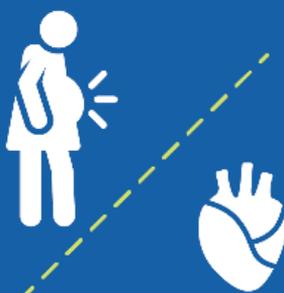
Tem uma condição pulmonária grave, como fibrose cística ou asma grave



Tem uma condição que o torna mais suscetível a ganhar infeções



Está a tomar medicação que enfraquece o sistema imunitário



Está grávida ou tem um problema grave de coração

Se você pensa que faz parte de uma destas categorias de alto risco e ainda não recebeu uma carta do seu assistente de saúde no Domingo 29 Março 2020 ou se não tiver sido contactado pelo seu médico (GP), deve discutir as suas preocupações com o seu médico (GP) ou clínico hospitalar. Se você não tem médico (GP), contact DOTW para apoio: **0808 1647 686** (numero gratuito) ou email clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Como se proteger se é de alto risco:

Se você desenvolveu sintomas de COVID-19 como uma tosse nova, contínua, ou febre, deve procurar ajuda médica usando o serviço online de coronavírus NHS 111, ou ligando para o NHS 111. Deve fazê-lo assim que começar a ter sintomas.

Se você corre maior risco de ficar gravemente doente devido ao coronavírus, existem coisas extras que deve fazer para evitar ficar contagiado.

Isto inclui:

- Não sair de casa – não deve sair de casa para fazer compras, buscar medicamentos ou fazer exercício
 - Se vive em **Inglaterra** ou **Irlanda do Norte**, pode passar tempo ao ar livre com pessoas com quem mora, ou se vive sozinho, com uma pessoa de outra casa, mantendo sempre 2 metros de distanciamento
 - Se vive em **Gales**, pode sair para fazer exercício – mantendo sempre 2 metros de distância
- Não atender nenhum ajuntamento (isto inclui com família e amigos em espaços privados)
- Ficar pelo menos 2 metros (3 passos) distanciado de outras pessoas na sua casa, tanto quanto possível.
- Evitar qualquer pessoa que se esteja a sentir mal ou que tenha sintomas de coronavírus.

Peça a amigos, familiares e vizinhos para buscar comida ou medicamentos para si. Eles devem deixar tudo em frente à porta do lado de fora.

Se precisar de ajuda em conseguir entregas de bens essenciais como comida, deve registrar-se para conseguir apoio coronavírus aqui:

- Se vive em **Inglaterra**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Se vive em **Irlanda do Norte**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Se vive na **Escócia**, ligue 0800 111 4000
- Se vive em **Gales**, deverá ter os detalhes de contacto na sua carta.

Leia aqui o guia completo em como se proteger sendo uma pessoa de alto risco do coronavirus em GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

Conselhos de isolamento para casas e familiares com possível infeção do coronavírus



Não vá para o trabalho, escola, posto medico, farmácia ou hospital



Utilize instalações separadas ou limpe entre cada utilização



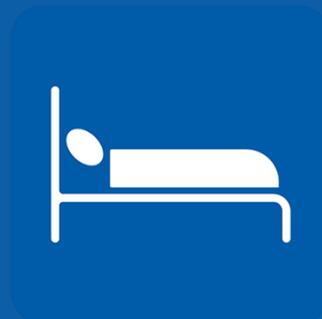
Evite contato próximo com outras pessoas



Obtenha alimentos & medicamentos por entrega



Não receba visitas



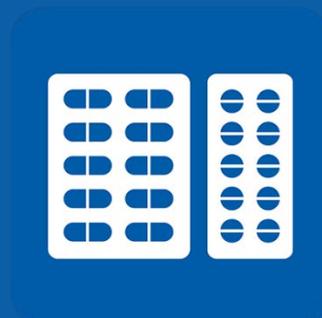
Durma sozinho, se possível



Lave as mãos regularmente



Beba bastante água



Tome paracetamol para ajudar a aliviar os sintomas

Peça um teste de coronavírus assim que tiver sintomas (deverá fazer o teste nos primeiros 5 dias): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Precisarás de dar os seus detalhes para contacto e ter um telemóvel que funcione para poder receber os resultados por mensagem de texto.

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

Quanto tempo devo seguir os conselhos de isolamento?

- Todas as pessoas com sintomas devem ficar em casa e isolar-se pelo menos 7 dias.
- Se vive com outras pessoas, todos devem ficar em casa e isolar-se pelo menos 14 dias, para evitar o alastramento da infeção fora de casa.
- Mas, se alguém com quem vive tiver sintomas, essa pessoa deve ficar em casa e isolar-se por 7 dias a partir do primeiro dia de que os sintomas aparecem. Mesmo que isto queira dizer que ficam em casa mais de 14 dias.
- Se vive com alguém que tem mais de 70 anos, tem uma doença de longo prazo, está grávida ou tem um sistema imunitário mais fraco, tente encontrar outro sitio onde possam viver durante os 14 dias.
- Se têm que ficar na mesma casa, tentem se afastar ao máximo uns dos outros.

Quando devo contactar o Serviço de Saúde Nacional (NHS) 111?

- quando sentir que está tão doente que não consegue fazer as suas atividades normais, como ver televisão, usar o telemóvel ou sair da cama
- quando sentir que não consegue superar os seus sintomas em casa
- a sua condição piora
- os seus sintomas não melhoram após 7 dias

Como entro em contato com o Serviço de Saúde Nacional (NHS) 111?

Você pode usar o **serviço de coronavírus on-line do Serviço de Saúde Nacional (NHS) 111** (<https://111.nhs.uk/service/COVID-19/>) para saber o que fazer a seguir. Se não conseguir acesso aos serviços on-line, pode ligar para o 111 (este é um número gratuito para ligar)

O que acontece se eu estiver preocupado(a) com minha situação de imigração?

Visitantes estrangeiros na Inglaterra, incluindo quem mora no Reino Unido sem permissão, não pagarão para:

- fazer o exame do coronavírus (mesmo que o exame mostre que não tem coronavírus)
- tratamento do coronavírus - se iniciar o tratamento e posteriormente o resultado do exame mostrar que não tem coronavírus, poderá pagar por qualquer tratamento que tenha de fazer após obter o resultado do exame

Não são necessárias verificações de imigração se fizer apenas o exame ou o tratamento para o coronavírus.

O que posso fazer para ajudar a impedir a propagação do Coronavírus?

- Certifique-se de lavar as mãos com frequência, com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos
- Siga os conselhos sobre estar alerta e seguro
- Se poder, use cobertura de rosto em lugares fechados ou onde não seja possível manter dois metros de distancia das pessoas com quem não mora, por exemplo em transportes públicos e lojas pequenas.

Para obter mais informações:

- Conselhos da NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Conselhos da Organização Mundial de Saúde : <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>