

## Coronavírus (Covid19) Guia

### Português / PORTUGUESE

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 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 só pode sair de casa para:

- Fazer comprar de itens essenciais básicos – somente quando necessário
- Fazer uma forma de exercício físico por dia – por exemplo, correr, caminhar ou ciclismo, sozinho ou com pessoas com quem você mora
- Necessidades médicas – por exemplo, ir à farmácia ou entregar suprimentos essenciais a uma pessoa vulnerável
- Viajar de e para o trabalho – mas só quando absolutamente necessário

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.

Deve ficar em casa e seguir os conselhos de isolamento para casas e familiares com possível infecção do coronavírus.

Ajuntamentos de duas ou mais pessoas em público – incluindo ajuntamentos religiosos (com exceção de funerais) – são proibidos. É importante seguir estas regras, ou pode ser multado entre £30-1000 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](tel:08081647686) (numero gratuito) ou email [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Como se proteger se é de alto risco:

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

Isto inclui:

- Não sair de casa – não deve sair para fazer compras, buscar medicamentos ou fazer exercício
- Ficar pelo menos 2 metros (3 passos) distanciado de outras pessoas na sua casa, tanto quanto possível.

Peça a amigos, familiares e viizinhos 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](#).

É altamente recomendável que fique sempre em casa e que evite contacto direto por um periodo de pelo menos 12 semanas a partir do dia em que receber a sua carta.

[Leia aqui o guia complete em como se proteger sendo uma pessoa de alto risco do coronavirus em GOV.UK.](#)

Conselhos de isolamento para casas e familiares com possível infecção 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

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 afastarem-se 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](#) 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?

Todos os serviços relacionados com o coronavírus são gratuitos para todas as pessoas, independentemente de seu estatuto de imigração no Reino Unido. Isso inclui testes e tratamento do coronavírus, mesmo que o resultado seja negativo. Hospitais NHS foram avisados que testes de imigração não são necessários para pessoas que testem ou recebam 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 ficar em casa

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. Para obter mais informações

- Conselhos da NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>
- Conselhos da Organização Mundial de Saúde: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>