



UK Health
Security
Agency

Orientações para os contactos de pessoas com uma infeção confirmada do coronavírus (COVID-19) que não vivam com a pessoa infetada

Se viver no mesmo agregado do que uma pessoa com sintomas do coronavírus (COVID-19) ou que tenha testado positivo, deve cumprir as seguintes orientações: [Permanecer em casa: orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#)

Se tiver estado em contacto próximo com uma pessoa que não viva consigo e que tenha recebido um resultado positivo no teste da COVID-19, deve seguir as orientações que seguem.

A quem se destinam estas orientações

Estas orientações destinam-se às pessoas que tenham sido notificadas pelo serviço NHS Test and Trace¹ de que são um contacto

¹ Para os propósitos destas orientações isto inclui os rastreadores de contactos/telefonistas do serviço de teste e rastreio, rastreadores de contactos da autoridade local a trabalhar para o *NHS Test and Trace*, as equipas de proteção de saúde da *Public Health England* e os funcionários do NHS (para os contactos de saúde).

de uma pessoa que testou positivo à COVID-19 e que não fazem parte do agregado dessa pessoa.

Há [orientações diferentes para os funcionários de estabelecimentos de cuidados de saúde ou sociais](#).

Os contactos das pessoas que tenham testado positivo à COVID-19 devem seguir estas orientações, porque correm o risco de contrair COVID-19 durante os 10 dias seguintes. Podem contagiar terceiros mesmo antes de começarem a apresentar sintomas.

O que queremos dizer por “contacto”

Um “contacto” é uma pessoa que tenha estado próxima de alguém que tenha tido um resultado positivo no teste da COVID-19. Pode ser um contacto a qualquer altura entre 2 dias antes da pessoa que testou positivo ter começado a apresentar sintomas (ou, caso não tenha sintomas, a partir de 2 dias antes da data do teste positivo) e até 10 dias após, uma vez que é durante esse período que pode transmitir a infeção a terceiros. Poderá ser feita uma avaliação de riscos para determinar o seu caso, mas um contacto pode ser:

- uma pessoa que viva no mesmo agregado familiar de outra pessoa com sintomas da COVID-19 ou que tenha testado positivo para a COVID-19.
- qualquer pessoa que tenha tido os seguintes tipos de contacto com uma pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19:
 - contacto frente-a-frente, incluindo se tossiram na sua direção ou se teve uma conversa frente-a-frente com outra pessoa dentro de um metro de distância.
 - se esteve a menos de um metro de distância da pessoa durante um minuto ou mais, sem ter tido contacto frente-a-frente.
 - se esteve a 2 metros de distância da pessoa durante mais de 15 minutos (quer seja numa única ocasião ou ao longo de um dia).

Uma pessoa também pode ser um contacto próximo se tiver viajado no mesmo veículo ou avião que uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19.

Se tiver sido identificado(a) como um contacto, considera-se que corre o risco de contrair a COVID-19, mesmo que não tenha atualmente sintomas. Deve seguir todas as orientações presentes neste documento.

Uma interação através de um painel de Perspex (ou equivalente) com uma pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19 não é normalmente considerado um contacto, desde que não tenha havido qualquer outro contacto, tais como os indicados acima.

Se for um contacto de uma pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19, será notificado(a) pelo serviço NHS Test and Trace através de um SMS, e-mail ou telefonema e deverá cumprir cuidadosamente estas orientações.

Mensagens principais

Se tiver sido informado(a) pelo NHS Test and Trace de que é um contacto de uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19 no teste PCR, deverá permanecer em casa em isolamento. O seu período de isolamento inclui a data do seu último contacto com a pessoa que testou positivo à COVID-19 e os 10 dias seguintes. Isto significa que, por exemplo, se o seu último contacto com a pessoa tiver ocorrido no dia 15 do mês, o período de isolamento terminará às 23h59 do dia 25.

Não deve sair para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não deve utilizar os transportes públicos ou táxis. Se uma pessoa que viva consigo [for extremamente vulnerável em termos clínicos](#), mantenha-se afastado dessa pessoa na medida do possível.

Em certas circunstâncias, a pessoa com quem teve contacto próximo fará um novo teste PCR e poderá ser informada de que já não necessita de se isolar. Se for o caso, o NHS Test and Trace contactá-lo(a)-á para o(a) informar de que também já não necessita de se isolar.

A partir de 16 de agosto, poderá já não ser obrigado(a) a isolar-se se for notificado(a) de que é um contacto de uma pessoa que testou positivo à COVID-19, por exemplo se tiver recebido ambas as doses da vacina. Pode consultar mais informações [nestas orientações sobre quando poderá não ser obrigado\(a\) a isolar-se](#).

Se apresentar algum dos seguintes sintomas: uma tosse nova contínua, febre alta, perda ou alteração do sentido normal do olfato (anosmia) ou paladar, deverá isolar-se e marcar um [teste PCR para a COVID-19](#) online ou por telefone através do número 119, mesmo que os sintomas seja ligeiros.

Se não tiver qualquer um destes sintomas, as outras pessoas do seu agregado familiar não precisam de se isolar consigo.

Como receberá a informação de que é um contacto

O NHS Test and Trace entrará em contacto, por SMS, e-mail, telefone ou através da aplicação do NHS para a COVID-19, com qualquer pessoa que seja um contacto de alguém que tenha testado positivo à COVID-19.

O que fazer se for um contacto de uma pessoa com um resultado positivo no teste da COVID-19.

Se tiver sido informado(a) de que é um contacto de uma pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19 no teste PCR, deverá permanecer em isolamento em casa. O seu período de isolamento inclui a data do seu último contacto com a pessoa que testou positivo à COVID-19 e os 10 dias seguintes. Isto significa que, por exemplo, se o seu último contacto com a pessoa tiver ocorrido no dia 15 do mês, o período de isolamento terminará às 23h59 do dia 25.

O isolamento individual significa que deve ficar em casa e não deve sair. Não deve sair para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não deve utilizar os transportes públicos ou táxis.

Não deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais, exceto em certas circunstâncias específicas. Se quiser fazer exercício, deve fazê-lo em casa, no seu jardim ou espaço privado ao ar livre.

A partir de 16 de agosto, poderá já não ser obrigado(a) a isolar-se se for notificado(a) de que é um contacto de uma pessoa que testou positivo à COVID-19, por exemplo se tiver recebido ambas as doses da vacina. Para mais informações, consulte a secção sobre [os contactos que não são obrigados a isolamento](#). Se tiver recebido uma dose da vacina para a COVID-19 continua a ter de se isolar.

Em certas circunstâncias, o NHS Test and Trace solicitará à pessoa com quem teve contacto próximo que faça um novo teste e COVID-19. Se este segundo teste for negativo, é improvável que a pessoa

tenha COVID-19. Se for o caso, o NHS Test and Trace contactá-lo(a)-á para o(a) informar de que já não necessita de se isolar.

Pode parar de se isolar antes de completar os 10 dias completos, se tiver sido contactado(a) pelo NHS Test and Trace com indicação nesse sentido. Caso contrário, deve continuar em isolamento individual e seguir estas orientações.

Peça ajuda aos seus familiares ou amigos para comprar produtos de mercearia, fazer outras compras, ir levantar medicamentos ou para ir passear o cão. Também pode fazer as compras através da Internet e requerer os medicamentos por telefone ou através da Internet. Os estafetas não devem entrar em sua casa, por isso certifique-se de que lhes pede que deixem as encomendas fora da sua porta para as levantar depois.

Se viver com uma pessoa que [seja extremamente vulnerável em termos clínicos](#), mantenha-se afastado dessa pessoa na medida do possível.

Pode marcar um teste PCR, quer tenha ou não sintomas. Isto deve-se ao facto de ter um risco mais elevado de estar infetado(a). Os resultados do teste PCR ajudarão o NHS Test and Trace a contactar as pessoas que possam ter sido infetadas por si. Essas pessoas poderão então isolar-se e evitar contagiar terceiros.

Deve marcar este teste assim que possível dentro do período de isolamento de 10 dias, para o NHS Test and Trace poder identificar as pessoas com quem possa ter tido contacto. Pode solicitar um kit de teste domiciliar, fazer uma marcação num centro de testes ou telefonar para o 119. Para reduzir o risco para as outras pessoas, só deverá ir a um centro de testes se não lhe for possível fazer um teste PCR domiciliar. Se tiver de ir a um centro de testes, deverá permanecer pelo menos a 2 metros de distância de outras pessoas que não vivam consigo e regressar para casa imediatamente após fazer o teste. Se solicitar um kit de teste domiciliar, deve usá-lo enviá-lo de volta dentro de 48 horas de o ter recebido.

Não deve marcar um teste PCR se já tiver tido um resultado positivo num teste PCR nos últimos 90 dias, a não ser que comece a apresentar novos sintomas de COVID-19. É possível que os testes PCR continuem a dar resultados positivos durante um certo período após a infeção da COVID-19.

Ao fazer o teste estará a ajudar a identificar o máximo de pessoas possível com COVID-19 e, ao rastrear os seus contactos, ajudará a reduzir a propagação da infeção a terceiros.

Se o resultado do seu teste for positivo, siga as instruções para pessoas com COVID-19 para [permanecer em casa](#) e iniciar um novo período de 10 dias de isolamento. Este período começa a contar a partir da data em que tenha feito o teste PCR, independentemente da altura em que esteja do seu período original de 10 dias. Isto significa que o seu [período total de isolamento](#) poderá ser mais longo do que 10 dias.

Se tiver um resultado no teste PCR durante o período de 10 dias de isolamento, deve continuar em isolamento individual porque poderá ainda ser infeccioso(a) e transmitir a infeção a terceiros. Fique em casa durante o período total de 10 dias para evitar pôr os outros em risco.

Os elementos do seu agregado familiar não precisam de se isolar consigo se não tiver sintomas de COVID-19 ou se não tiver tido um resultado positivo no teste PCR, mas devem ser extremamente cautelosos para permanecerem em segurança e ajudar a evitar a propagação da COVID-19. É muito importante que siga estas orientações mesmo que se sinta bem, porque os sintomas podem levar até 10 dias para se manifestarem a partir da data do seu último contacto com a pessoa que tenha tido um resultado positivo no teste da COVID-19. Ajudará, assim, a proteger a sua família, os seus amigos e o NHS. O isolamento individual protege as pessoas mais vulneráveis da nossa sociedade ao reduzir a probabilidade de propagação da COVID-19 na sociedade em geral.

Se viver com crianças, continue a seguir estas orientações na medida do possível. Contudo, sabemos que pode não ser possível implementar todas estas medidas.

As pessoas que vivam numa comunidade nómada, num veículo ou num barco num canal podem ter mais dificuldades de acesso a água e instalações sanitárias. Deve tentar fazer todos os possíveis por reduzir a propagação da COVID-19 no espaço onde o seu agregado vive. Pode consultar mais apoio e informações práticas abaixo.

Sabemos também que não será possível seguir todas estas orientações se você, ou alguém que viva consigo, tiver problemas graves, tais como dificuldades de aprendizagem, autismo ou doenças

do foro psicológico graves. Siga estas orientações o melhor que puder, ao mesmo tempo que se mantém a si e às pessoas próximas bem e em segurança, idealmente em conformidade com os planos de cuidados existentes.

Poderá achar difícil, frustrante e solitário ter de permanecer em casa durante períodos de tempo prolongados. O website [Every Mind Matters](#) contém informação e dicas para o(a) ajudar a cuidar da sua saúde e bem-estar mental.

Se for identificado(a) como um contacto e se o serviço [Test and Test do NHS](#) lhe pedir que se isole, incluindo através da aplicação [do NHS para a COVID-19](#), poderá ter direito a uma subvenção única de £500 da sua autoridade local, ao abrigo do [Esquema de Subvenção de Apoio do Programa de Teste e Rastreio](#). Pode ter direito a este pagamento se for o(a) progenitor(a) ou tutor(a) de uma criança que tenha de se isolar.

Pode ser multado(a) se não ficar em casa em isolamento após ter sido notificado(a) pelo serviço NHS Test and Trace de que se deve isolar.

Contactos não obrigados a isolamento a partir de 16 de agosto

A partir de 16 de agosto, não terá de se isolar se for notificado de que é um contacto próximo de uma pessoa com COVID-19 e uma das seguintes opções se aplicar a si:

- Se tiver completado a vacina.
- Se tiver menos de 18 anos e 6 meses de idade.
- Se tiver participado, ou estiver atualmente a participar, num ensaio clínico aprovado para vacinas da COVID-19.
- Se não puder ser vacinado(a) por algum motivo.

“Completar a vacina” significa que foi vacinado(a) com uma vacina para a COVID-19 aprovada pelo MHRS no Reino Unido e que passaram, pelo menos, 14 dias desde que recebeu as doses recomendadas da vacina.

O NHS Test and Trace contactá-lo(a)-á para o(a) informar de que foi identificado(a) como um contacto e para verificar se é legalmente obrigado(a) a cumprir isolamento. Se não for legalmente obrigado(a)

a cumprir isolamento, receberá informação sobre os testes e orientação sobre como prevenir a propagação da COVID-19. Mesmo que não tenha sintomas, será aconselhado(a) a fazer um teste PCR assim que possível. As crianças com idade inferior a 4 anos não serão aconselhadas a fazer um teste, a não ser que o caso positivo diga respeito a uma pessoa no seu agregado.

Não deve marcar um teste PCR se já tiver tido testado positivo num teste PCR nos últimos 90 dias, a não ser que comece a apresentar novos sintomas de COVID-19, porque é possível que o resultado do teste PCR continue a ser positivo durante algum tempo após a infeção de COVID-19.

Mesmo que esteja vacinado(a), continua a poder ser infetado(a) com COVID-19 e a infetar os outros. Se for identificado(a) como um contacto de uma pessoa com COVID-19, mas não for obrigado(a) a isolar-se, pode ajudar a proteger os outros ao seguir as [orientações sobre como permanecer em segurança e evitar a propagação da COVID-19](#). Para além de fazer um teste PCR, também pode considerar:

- limitar o contacto próximo com pessoas de fora do seu agregado, especialmente em espaços fechados.
- usar uma cobertura facial em espaços fechados e se não lhe for possível manter o distanciamento social.
- limitar o contacto com pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos.
- fazer um [teste LFD](#) duas vezes por semana.

Estas recomendações aplicam-se até terem passado 10 dias completos do seu contacto mais recente com a pessoa que tenha testado positivo à COVID-19.

Se for um profissional de saúde ou de cuidados sociais que tenha sido identificado como um contacto próximo e estiver isento do isolamento, há [orientações adicionais disponíveis](#) que deve seguir para reduzir o risco de propagação da COVID-19 nestes estabelecimentos.

As crianças e jovens com menos de 18 anos e 6 meses de idade e que frequentem normalmente um estabelecimento de ensino ou pré-escolar e que tenham sido identificadas como contactos próximos devem continuar a frequentar o estabelecimento do modo normal. Não necessitam de usar uma cobertura facial dentro do

estabelecimento, mas espera-se, e é recomendado, que seja usada nos transportes públicos ou escolares.

Se começar a apresentar sintomas a alguma altura, mesmo que sejam ligeiros, isole-se imediatamente, [marque um teste PCR para a COVID-19](#) e siga as [orientações para as pessoas com sintomas de COVID-19](#).

Acho que tive contacto com uma pessoa que recebeu um resultado positivo no teste da COVID-19, mas não fui notificado(a) e não fui aconselhado a isolar-me. O que devo fazer?

Os contactos que precisem de se isolar serão normalmente notificados pelo NHS Test and Trace, inclusive através da aplicação do NHS para a COVID-19. Se achar que é um contacto de uma pessoa com COVID-19 mas não tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace, deve seguir cuidadosamente as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação da COVID-19](#). Neste caso, pode marcar um teste PCR, mesmo que não tenha sintomas, porque poderá ter um risco mais elevado de ter sido infetado(a).

Se julgar que tem sintomas de COVID-19 ou se viver com alguém que tenha sintomas de COVID-19, deve seguir as orientações para [Permanecer em casa: orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#).

O que deve fazer se apresentar sintomas de COVID-19 durante os seus 10 dias de isolamento

Se apresentar sintomas, fique em casa e [marque um teste PCR](#) para a COVID-19.

Assim que os sintomas aparecerem, deve seguir as seguintes orientações juntamente com todos os outros membros do seu agregado: [Permanecer em Casa: Orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#). Se o resultado do seu teste for positivo, continue a seguir as orientações para permanecer em casa.

Se o resultado do seu teste for negativo, deve completar na mesma os 10 dias de isolamento porque ainda pode vir a ter COVID-19. Deve continuar a seguir estas orientações.

As pessoas que vivem comigo também têm de se isolar em casa comigo durante 10 dias?

Se for um contacto de alguém que tenha recebido um resultado positivo no teste de COVID-19 mas não tiver sintomas, as outras pessoas a viver consigo não precisam de se isolar. Devem seguir as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação da COVID-19](#).

O que devo fazer se viver com alguém que apresente sintomas de COVID-19

Se uma pessoa que viver consigo começar a apresentar sintomas, ela deverá isolar-se em casa juntamente com todas as outras pessoas que vivam com ela, incluindo-o(a) a si.

Se for o caso, deve seguir as seguintes orientações: [Permanecer em casa Orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#).

Acho que tive um contacto próximo com alguém que está a fazer o teste da COVID-19, mas essa pessoa ainda não recebeu o resultado do teste. O que devo fazer?

Se achar que é um contacto de uma pessoa com COVID-19 que ainda não recebeu o resultado do seu teste, deve seguir cuidadosamente as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação da COVID-19](#). Nesse momento não necessitará de se isolar.

Os contactos que precisem de se isolar serão normalmente notificados pelo NHS Test and Trace, inclusive através da aplicação do NHS para a COVID-19. Se achar que é um contacto de uma pessoa com COVID-19 mas não tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace, deve seguir cuidadosamente as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação da](#)

[COVID-19](#). Neste caso, pode marcar um teste PCR, mesmo que não tenha sintomas, porque poderá ter um risco mais elevado de ter sido infetado(a).

Se julgar que tem sintomas de COVID-19 ou se viver com alguém que tenha sintomas de COVID-19, deve seguir as orientações para [Permanecer em casa: orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#).

O que deve fazer se apresentar sintomas de COVID-19 após os seus 10 dias de isolamento em casa

Se apresentar sintomas de COVID-19 após os 10 dias de isolamento, fique em casa, marque um teste PCR e siga as orientações para [Permanecer em casa: Orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#).

Se o resultado do seu teste for positivo, deve isolar-se individualmente durante mais 10 dias.

Terei de me isolar individualmente se já tiver recebido um resultado positivo para a COVID-19 mas for agora informado de que sou um contacto de uma pessoa que tenha recebido um resultado positivo no teste da COVID-19?

Se já recebeu um resultado positivo para a COVID-19, é provável que tenha adquirido imunidade a curto prazo contra a doença. Contudo, não se sabe ao certo se o mesmo acontece com todas as pessoas que tiveram COVID-19 e também não se sabe quanto tempo dura a imunidade à doença.

Se tiver sido informado(a) de que é um contacto de uma pessoa que tenha recebido um resultado positivo no teste da COVID-19, deve isolar-se individualmente em imediato e seguir estas orientações.

Siga uma boa higiene respiratória e de lavagem das mãos e mantenha a sua casa bem ventilada

Todas as pessoas devem seguir uma boa higiene respiratória e de lavagem das mãos.

Lave as mãos com sabão e água durante 20 segundos ou use desinfetante para as mãos, especialmente após tossir, espirrar e assoar o nariz e antes de comer e manusear alimentos. Lave as mãos com frequência e evite tocar na cara.

Tape a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar. Se não tiver um lenço de papel, espirre para a dobra do braço e não para a mão.

Coloque os lenços de papel num saco do lixo e lave imediatamente as mãos.

Mantenha áreas interiores bem ventiladas com ar fresco, especialmente áreas partilhadas. Pode fazer o seguinte para aumentar o fluxo de ar:

- Abrir as janelas o mais possível.
- Abrir as portas.
- Certificar-se de que quaisquer ventiladores que tenha estão abertos e que o fluxo de ar não é bloqueado.
- Deixar os exaustores (por exemplo, na casa de banho) em funcionamento durante mais tempo do que o habitual com a porta fechada após usar as instalações.

Pode consultar mais recomendações sobre como reduzir os riscos da COVID-19 em casa no website [GermDefence](#).

Apoios financeiros e outros apoios práticos

O isolamento individual é uma das coisas mais importantes que podemos fazer para ajudar a reduzir a transmissão do vírus e proteger os nossos amigos e família, a nossa comunidade e o NHS. Se tiver sintomas de COVID-19, tiver recebido um resultado positivo num teste ou se lhe tiverem dito que é um contacto de alguém que tenha tido um resultado positivo, o isolamento individual é a única maneira de garantir que não irá transmitir a COVID-19 a outras pessoas. Se lhe pedirem que se isole, deve fazê-lo imediatamente. [Consulte o apoio que lhe poderá ser disponibilizado se for afetado pela COVID-19.](#)

Se possível, peça a amigos, família ou vizinhos que vão buscar alimentos e outros bens essenciais por si. Se não tiver outras pessoas que o(a) possam ajudar, poderá haver instituições de beneficência ou grupos comunitários que possam prestar apoio na sua área, ou as suas lojas, mercados ou armazéns locais poderão também disponibilizar um serviço de entrega (por telefone ou e-mail).

Verifique se no seu bairro ou na sua comunidade há um sistema de voluntários que o(a) possam ajudar, ao trazer alimentos ou dar outro apoio. Peça a amigos e família que lhe levem coisas de que necessita ou encomende produtos online ou por telefone, mas certifique-se de que os deixam à porta para os recolher depois.

O programa dos NHS Volunteer Responders (NHS Voluntários de Resposta do Serviço Nacional de Saúde) continua disponível para ajudar a apoiar as pessoas que necessitem. Estes voluntários podem fazer e entregar compras, ir buscar os seus medicamentos e outros bens essenciais e podem apoiá-lo(a) com um telefonema amigável periódico. Ligue para o 0808 196 3646 entre as 8h00 e as 20h00, 7 dias por semana, para organizar esta assistência ou visite o [NHS Volunteer Responders](#) para mais informações. Também poderá haver outros serviços de voluntários ou comunitários na sua área local a que possa aceder para receber apoio.

Se não puder trabalhar devido à COVID-19, consulte as orientações do [Departamento do Trabalho e das Pensões \(Department for Work and Pensions\)](#) para se informar sobre o apoio que se encontra disponível. Pode ter direito a uma subvenção única de £500 através do [Esquema de Apoio do NHS Test and Trace \(NHS Test and Trace Support Payment\)](#) se tiver de ficar em casa em isolamento individual. Pode ter direito a este pagamento se for o(a) progenitor(a) ou tutor(a) de uma criança que tenha de se isolar. Pode candidatar-se ao pagamento de apoio do NHS Test and Trace online ou através da [aplicação do NHS para a COVID-19](#).

Pode ter esse direito à subvenção se viver em Inglaterra e cumprir os seguintes critérios:

- Se tiver sido aconselhado(a) a isolar-se individualmente pelo serviço NHS Test and Trace, incluindo através da aplicação do NHS para a COVID-19.
- Se for empregado(a) ou empregado(a) por conta própria.
- Se não puder trabalhar a partir de casa e tiver, por isso, perda de rendimentos.

- Se estiver a receber, pelo menos, um dos seguintes subsídios:
 - Subsídio universal (Universal Credit)
 - Subsídio complementar para pessoas empregadas (Working Tax Credits)
 - Prestação complementar para pessoas empregadas incapacitadas por doença ou deficiência (Employment and Support Allowance)
 - Prestação de apoio à procura de emprego (Jobseeker's Allowance)
 - Subsídio de Apoio ao Rendimento (Income Support)
 - Prestação complementar para reformados (Pension Credit) ou subsídio de habitação (Housing Benefit)

Consulte o website da sua autoridade local para mais informações sobre [a ajuda e apoio que se encontra disponível para si](#).

Apoio adicional das autarquias locais para as pessoas nómadas

As pessoas que vivam numa comunidade nómada, num veículo ou num barco num canal podem necessitar de mais apoio.

Informe o responsável pelo local onde se encontra instalado(a) ou a equipa local de ligação para ciganos e nómadas, se necessitar de mais apoio. Se viver num rio ou canal, informe-se sobre o aconselhamento disponibilizado pela organização que gere o curso de água onde vive, uma vez que isso varia consoante o curso de água. Tente comunicar por telefone na medida do possível, para evitar a propagação do vírus a outros contactos.

Se não tiver acesso a água, instalações sanitárias e remoção de resíduos para o(a) ajudar com o isolamento, contacte a sua autarquia local para pedir assistência. Talvez possam disponibilizar-lhe instalações adicionais ou locais adicionais onde possa parar.

As leis em vigor relativas [aos acampamentos não autorizados](#), ou construções não autorizadas, permanecem em vigor,

Os resíduos devem continuar a ser eliminados através de meios autorizados e legais. [Há orientações disponíveis para as autoridades locais sobre a reabertura ou manutenção dos centros de resíduos](#)

[domésticos e de reciclagem](#). Por favor contacte a sua autarquia local, se necessitar de mais informações.

Se estiver a parar ou a navegar em áreas rurais ou isoladas, deve tomar nota do seu local se atracar ou encostar a embarcação, especialmente se se sentir doente. Também pode utilizar a aplicação [what3words](#) em caso de emergência médica e se necessitar que os serviços de apoio se desloquem até si.

Requisitos legais de isolamento individual

Pode ser multado(a) se não ficar em casa e em isolamento individual depois de um resultado positivo no teste da COVID-19 ou se for um contacto de alguém que tenha recebido um resultado positivo e tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace de que deve ficar em isolamento individual. A prestação de informações falsas ao NHS Test and Trace sobre os seus contactos mais próximos constitui crime. Se não cumprir estes requisitos, pode ser multado(a) num valor que poderá atingir as £10.000. Estas normas aplicam-se apenas em Inglaterra.