



UK Health
Security
Agency

Permanecer em casa: orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de infeção do coronavírus (COVID-19)

1. O que mudou

As recomendações de isolamento para pessoas com coronavírus (COVID-19) mudaram. Agora, é possível terminar o isolamento depois de 5 dias completos, se tiver 2 testes de fluxo lateral (LFD) negativos em dias consecutivos. Não deve fazer o primeiro teste LFD antes do quinto dia do início dos sintomas (ou do dia em que fez o teste se não tiver sintomas). O período de isolamento continua a ser de 10 dias inteiros para pessoas sem resultados negativos de 2 testes LFD feitos em dias consecutivos.

2. A quem se destinam estas orientações

Estas orientações são para:

- pessoas com [sintomas](#) que possam ser causados pela COVID-19, incluindo pessoas à espera do resultado do teste da COVID-19
- pessoas que tenham testado positivo à COVID-19 num teste LFD ou PCR (independentemente de terem, ou não, sintomas)

- pessoas que vivam atualmente no mesmo agregado de outra pessoa com sintomas da COVID-19 ou que tenha testado positivo à COVID-19 num teste LFD ou PCR

Nestas orientações um agregado familiar significa:

- uma pessoa a viver sozinha
- um grupo de pessoas (que podem, ou não, ter relações de parentesco) que vivam no mesmo domicílio e que partilhem o local de preparação de comida, casas de banho ou áreas comuns. Isto pode incluir estudantes em regime de internato ou residências de estudantes que partilhem tais instalações
- um grupo de pessoas que partilhe um estilo de vida nómada, por exemplo pessoas que vivam em comunidades nómadas, em veículos ou em barcos em canais

Deve seguir as mesmas [orientações se tiver tido contacto com uma pessoa que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19, mas não viver no mesmo agregado dessa pessoa.](#)

Se tiver [chegado à Inglaterra do estrangeiro também pode ter de se isolar, mas deve seguir as orientações separadas sobre as viagens para a Inglaterra de outro país durante a COVID-19.](#)

Estas orientações estão em vigor na Inglaterra.

3. Sintomas

Os sintomas principais da COVID-19 são o aparecimento recente de qualquer um dos seguintes:

- uma tosse nova e contínua
- febre alta
- a perda, ou alteração, do sentido normal do paladar ou olfato (anosmia)

Para a maior parte das pessoas, a COVID-19 é uma doença pouco grave. Contudo, se tiver qualquer um dos sintomas acima, mesmo que sejam ligeiros, fique em casa e [marque um teste](#). Não precisa de fazer um teste PCR se já tiver testado positivo num teste LFD.

Há vários outros sintomas associados à COVID-19. Estes sintomas poderão ter uma causa diferente e, por si só, não são motivo para fazer um teste PCR de COVID-19. Se estiver preocupado(a) com os seus sintomas, procure assistência médica.

Deve seguir estas orientações, se tiver recebido uma ou mais doses da vacina para a COVID-19 ou se tiver qualquer um dos principais sintomas ou testado positivo à COVID-19 num teste LFD ou PCR. Isto deve-se ao facto de ser possível contrair a COVID-19 e contagiar outras pessoas, mesmo que já esteja vacinado(a).

4. Testes para a COVID-19

Há 2 tipos de testes principais usados atualmente para detetar se uma pessoa tem COVID-19:

- testes de reação em cadeia da polimerase (PCR)
- testes de antigénio com dispositivos de fluxo lateral (LFD) - também chamados de testes rápidos de fluxo lateral

4.1 Testes PCR

Os testes PCR detetam o ARN (ácido ribonucleico, o material genético) de um vírus. Leva algum tempo até receber os resultados, porque os testes PCR são normalmente processados em laboratório.

Os testes PCR são o melhor modo de diagnosticar uma infeção de COVID-19 nas pessoas com sintomas que também possam necessitar de tratamento. Se tiver qualquer um dos principais sintomas de COVID-19, deve [marcar um teste PCR](#).

4.2 Testes LFD

Os testes LFD detetam as proteínas do coronavírus e funcionam de modo semelhante ao teste da gravidez. São fiáveis, simples e rápidos de utilizar e muito eficazes a identificar pessoas com níveis elevados de coronavírus com uma maior probabilidade de transmitir a infeção a terceiros. Quando as taxas de infeção são altas, é muito provável que as pessoas com um resultado positivo num teste LFD tenham COVID-19.

Os testes LFD podem ser feitos pelas pessoas em casa (em que a própria pessoa comunica o resultado do teste) ou sob a supervisão de uma pessoa com formação que processa o teste, faz a leitura e depois comunica o resultado (testes assistidos). Os testes LFD são utilizados principalmente em pessoas que não têm sintomas de COVID-19. Se fizer um teste LFD e o resultado for positivo, deve comunicar o resultado e seguir estas orientações.

Não necessita de fazer um teste PCR de seguida, a não ser que:

- queira pedir a [Subvenção de Apoio do Serviço de Teste e Rastreamento \(Test and Trace Support Payment\)](#) – para pedir a Subvenção de Apoio do Serviço de Teste e Rastreamento, deverá ter testado positivo à COVID-19 depois de fazer um teste PCR ou teste LFD assistido
- tenha recebido [um e-mail ou carta](#) do NHS devido a uma condição de saúde que signifique que poderá ser elegível para novos tratamentos para a COVID-19 – se isto se aplicar a si e apresentar novos sintomas de COVID-19, deve usar o kit de teste PCR que lhe foi enviado pelo correio para esse propósito. Se não tiver recebido um kit de teste PCR, pode [marcar um teste PCR](#)
- esteja a fazer testes LFD como parte de programas de pesquisa ou vigilância e o programa lhe pedir que faça um teste PCR
- tenha testado positivo no teste LFD do 2.º dia [depois de chegar à Inglaterra](#)

Se testar positivo no teste LFD, poderá começar a sentir sintomas nos dias seguintes. Se começar a apresentar qualquer um dos [sintomas principais](#) de COVID-19 e estiver preocupado(a), ou se os seus sintomas estiverem a piorar, contacte o 111 ou fale com o seu médico de família (GP). Em caso de emergência, telefone para o 999.

5. Se tiver sintomas de COVID-19 ou tiver testado positivo num teste LFD ou PCR.

Se apresentar qualquer um dos principais sintomas de COVID-19, fique em casa e isole-se individualmente

Se testar positivo num teste LFD ou PCR, mas não tiver qualquer um dos principais [sintomas de COVID-19](#), deve permanecer em casa e isolar-se imediatamente assim que receber o resultado do teste. Deve

fazê-lo, mesmo que tenha recebido uma ou mais doses da vacina para a COVID-19

Outras pessoas no seu agregado também poderão precisar de se isolar. Para mais informação consulte a secção abaixo [sobre o que os restantes membros do seu agregado necessitam de fazer](#).

5.1 Solicite um teste PCR se tiver qualquer um dos principais sintomas de COVID-19

Se tiver qualquer um dos principais sintomas de COVID-19, [marque um teste PCR online](#) ou ao telefonar para o 119. Não precisa de fazer um teste PCR se já tiver testado positivo num teste LFD.

Deve ficar em casa enquanto aguarda o envio do teste domiciliário ou a marcação para o teste num local designado, ou enquanto aguarda pelo resultado do teste. Pode sair de casa em certas circunstâncias, mas não para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas, e não deve utilizar os transportes públicos ou táxis. Consulte as circunstâncias em que [pode sair de casa](#).

Se tiver de sair de sua casa para ir a um centro de testes, deverá usar uma cobertura facial com várias camadas bem justa, permanecer pelo menos a 2 metros de distância de outras pessoas que não vivam consigo e regressar imediatamente após fazer o teste.

5.2 Fique em casa e isole-se

Fique em casa e isole-se se tiver algum dos sintomas principais de COVID-19 ou se testar positivo num teste LFD ou PCR. O isolamento ajudará a proteger a sua família, amigos e a comunidade mais ampla a reduzir o risco de transmitir a infeção a terceiros.

O seu período oficial de isolamento começa imediatamente quando os seus sintomas tiverem surgido ou, se não tiver sintomas, a partir da data do teste LFD ou PCR positivo, consoante a que tiver ocorrido primeiro. O seu período de isolamento inclui o dia em que os sintomas apareceram (ou o dia em que fez o teste, se não tiver sintomas) e os 10 dias inteiros seguintes. Poderá ser possível terminar o seu isolamento antecipadamente (ver abaixo).

Isto significa que, por exemplo, se os seus sintomas tiverem começado no dia 15 do mês (ou se não tinha sintomas mas fez o primeiro teste positivo de COVID-19 no dia 15), o período de isolamento terminará às 23h59 do dia 25 do mês.

Pode voltar à sua rotina normal e terminar o isolamento individual se, depois de 10 dias, os seus sintomas tiverem desaparecido ou se continuar a ter apenas uma tosse ou anosmia, que podem persistir durante várias semanas. Se continuar a ter febre alta após 10 dias ou se continuar doente mas sem febre alta, deve permanecer em casa e consultar o médico.

Poderá eventualmente terminar o seu período de isolamento antes do fim dos 10 dias completos. Pode fazer um teste LFD 5 dias após os seus sintomas terem surgido (ou após o dia em que fez o teste se não tiver tido sintomas) e outro teste LFD no dia seguinte. Se o resultado de ambos estes testes for negativo e não tiver febre alta, poderá terminar o seu isolamento depois do segundo resultado negativo.

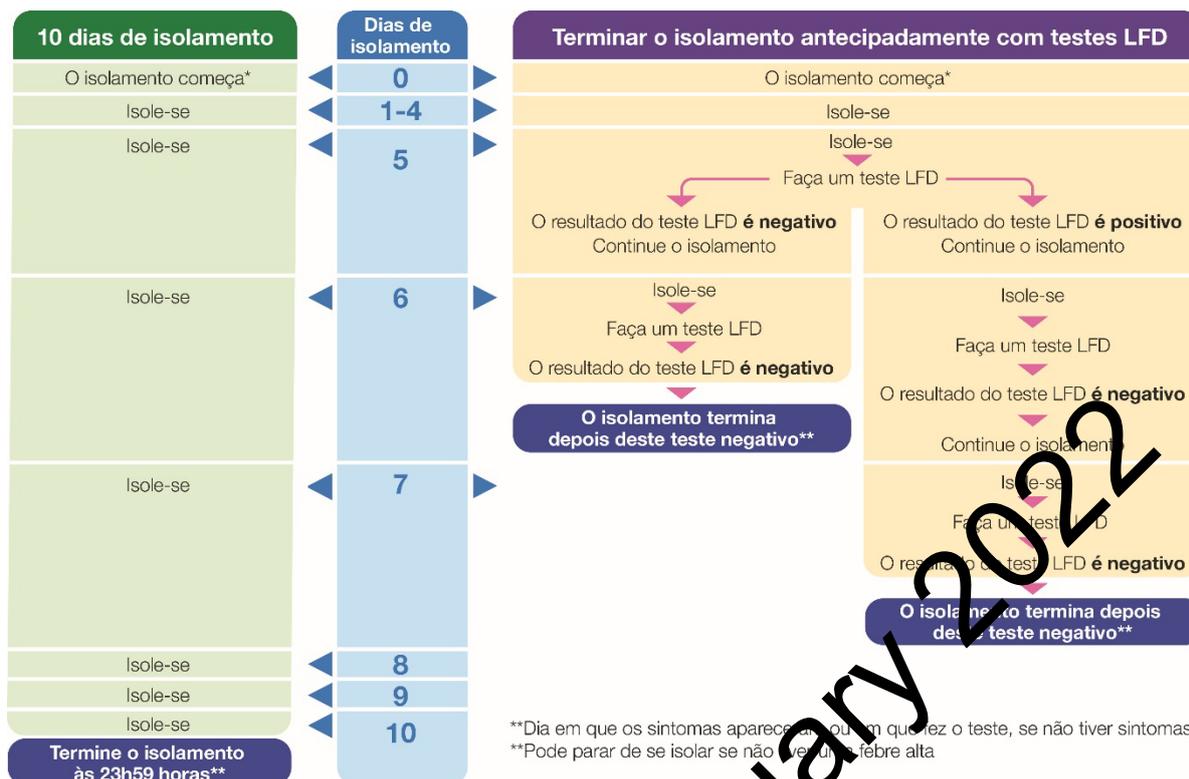
[Comunique os resultados dos seus testes LFD](#) depois de fazer cada teste.

Não deve fazer um teste LFD depois do quinto dia do seu período de isolamento e só deve terminar o seu período de isolamento depois de 2 testes LFD negativos feitos em dias consecutivos. Deve parar os testes depois de ter tido 2 resultados negativos em dias consecutivos.

Estas orientações também se aplicam às crianças e jovens que frequentam normalmente estabelecimentos de ensino ou cuidados infantis.

Não poderá usar o seu NHS COVID Pass internamente ou para viajar durante 10 dias após ter testado positivo.

Exemplos de quando deve terminar o isolamento se tiver sintomas de COVID-19 ou tiver recebido um resultado positivo no teste da COVID-19



Isto significa que, por exemplo, se os seus sintomas tiverem começado no dia 15 do mês (ou se não tinha sintomas mas fez o primeiro teste positivo de COVID-19 no dia 15), pode fazer testes LFD diários a partir do dia 20 do mês. Se o resultado dos seus testes feitos nos dias 20 e 21 for negativo, e não tiver febre alta, poderá terminar o seu período de isolamento depois do teste negativo feito no dia 21 do mês.

Se o resultado de ambos os seus testes LFD for negativo, é provável que não fosse infeccioso(a) na altura em que fez os testes. Para reduzir ainda mais a possibilidade de transmissão de COVID-19 aos outros, se terminar o seu período de isolamento antes de 10 dias completos, recomendamos vivamente que:

- limite o contacto com pessoas fora do seu agregado, especialmente em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados
- trabalhe a partir de casa, se possível
- use coberturas faciais em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados e em que esteja em contacto próximo com outras pessoas
- limite o contacto com qualquer pessoa com um risco mais elevado de adoecer gravemente se for infetada com COVID-19

- siga as [orientações sobre como permanecer em segurança e ajudar a prevenir a propagação da COVID-19](#)

Deve seguir estas recomendações até terem passado 10 dias completos desde o início do seu período de isolamento.

Não precisa de fazer mais testes LFD depois do 10.º dia de isolamento e pode parar de se isolar depois dessa data. Isso deve-se ao facto de ser improvável que seja infeccioso(a) depois do 10.º dia de isolamento. Mesmo que teste positivo num teste LFD no 10.º dia do seu período de isolamento, não precisa de fazer mais testes LFD depois dessa data e não precisa de fazer um teste PCR. Se estiver preocupado(a), pode decidir limitar o contacto com outras pessoas, especialmente as que tenham um risco mais elevado de adoecer gravemente, até terem passado 14 dias do início do seu período de isolamento.

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

Se estiver em isolamento devido a um teste positivo mas não tiver sintomas, e se começar a ter sintomas de COVID-19 durante o seu período de isolamento, não precisa de iniciar um novo período de isolamento.

Se apresentar sintomas de COVID-19 a qualquer altura após terminar o seu primeiro período de isolamento, deverá seguir novamente os passos indicados nestas recomendações, juntamente com os membros do seu agregado.

A maior parte dos pacientes com COVID-19 sofre apenas de uma doença ligeira. Contacte imediatamente um médico se a sua doença, ou se a doença de qualquer membro do seu agregado, estiver a piorar.

Fique o mais afastado(a) possível de outros membros do seu agregado familiar. Sempre que possível, evite usar espaços comuns, tais como a cozinha e outras áreas comuns, enquanto estas estiverem a ser usadas por outras pessoas, e tome as suas refeições no seu quarto. Deve usar uma [cobertura facial](#) ou máscara cirúrgica quando estiver nas áreas partilhadas em casa.

Se quiser fazer exercício, deve fazê-lo em casa, no seu jardim ou espaço privado ao ar livre. Siga os conselhos gerais para [reduzir a transmissão da infeção](#) dentro do seu agregado familiar.

Para algumas pessoas pode ser difícil separarem-se de outros no mesmo agregado familiar. Deve ter em mente que não será possível seguir todas estas orientações se viver com crianças ou estiver a cuidar de alguém, mas continue a tentar segui-las na medida do possível.

Se recebeu uma mensagem por SMS, e-mail ou telefone para se autenticar no website do [NHS Test and Trace](#), deve fazê-lo. Ser-lhe-á perguntado quando é que os seus sintomas começaram. Deve fornecer esta informação, porque será utilizada para identificar quem é que esteve em contacto consigo enquanto estava infeccioso(a).

Ser-lhe-ão feitas perguntas sobre os seus contactos recentes, para poderem receber recomendações de saúde pública. Os contactos não serão informados da sua identidade. É muito importante que forneça esta informação porque vai ajudar a proteger a sua família, amigos e comunidade em geral.

5.3 Visitas em casa

Se tiver sintomas de COVID-19, ou se tiver testado positivo num teste LFD ou PCR, não convide, nem permita, que visitas entrem na sua casa, incluindo amigos e família. Se quiser falar com alguém que não faça parte do seu agregado, utilize o telefone ou as redes sociais.

Se receber cuidados essenciais em sua casa para si ou para um familiar seu, os cuidadores devem continuar a fazê-lo(a) seguindo as [recomendações para cuidados domiciliários](#) de forma a reduzir o risco de infeção.

Todos os reparos e serviços de manutenção domésticos que não sejam essenciais devem ser adiados para depois do período de isolamento. 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.

5.4 Se tiver um resultado negativo no teste PCR para a COVID-19 após ser testado(a) por ter sintomas de COVID-19

Se o resultado do seu teste PCR for negativo mas ainda tiver sintomas, pode ter um outra doença viral, como uma a constipação/resfriado, gripe ou gastroenterite. Deve ficar em casa até se sentir bem e, pelo menos, até 2 dias depois da [diarreia ou vômitos](#) terem parado. Procure assistência médica se estiver preocupado(a) com os seus sintomas.

Pode parar de se isolar, a não ser que tenha sido informado pelo [NHS Test and Trace de que está legalmente obrigado a cumprir isolamento](#). As outras pessoas no seu agregado que também estejam em isolamento por causa dos seus sintomas também podem terminar o período de isolamento.

5.5 Se tiver um resultado negativo no teste PCR após um resultado positivo no teste LFD

Os testes LFD são utilizados principalmente em pessoas que não têm sintomas de COVID-19. Se testar positivo num teste LFD, não necessita de fazer um teste PCR, a não ser que tenha sido [aconselhado\(a\) a fazê-lo por motivos específicos](#).

Se fizer um teste PCR por um destes motivos e o resultado for negativo, já não é obrigado(a) a isolar-se. Embora as taxas de infeção sejam elevadas, continua a haver a possibilidade de que seja infeccioso(a), e recomendamos que:

- limite o contacto com pessoas fora do seu agregado, especialmente em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados
- trabalhe a partir de casa, se possível
- use coberturas faciais em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados e em que esteja em contacto próximo com outras pessoas
- limite o contacto com qualquer pessoa com um risco mais elevado de adoecer gravemente se for infetada com COVID-19

- siga as [orientações sobre como permanecer em segurança e ajudar a prevenir a propagação da COVID-19](#)

Deve seguir estas recomendações até terem passado 10 dias completos do resultado positivo no seu teste LFD.

Se apresentar qualquer um dos [sintomas principais](#) de COVID-19, deverá isolar-se e seguir novamente estas orientações.

5.6 Testes após o período de isolamento terminar

Se já tiver tido COVID-19, é provável que tenha adquirido um certo nível de imunidade contra a doença. Contudo, não há garantias de que as pessoas fiquem imunes, ou por quanto tempo ficarão imunes. Também é possível que os testes PCR continuem a dar resultados positivos durante o período de infeção ativa da COVID-19.

Se já tiver testado positivo à COVID-19, não deve fazer outro teste PCR dentro de 90 dias da data deste resultado, a não ser que:

- comece a apresentar qualquer um dos sintomas principais de COVID-19
- seja obrigado(a) a fazer um teste PCR para entrar ou sair do Reino Unido
- seja aconselhado(a) a fazer um [teste PCR depois de testar positivo num teste LFD](#)

Se testar positivo num teste PCR dentro de 90 dias de um possível resultado positivo, terá de ficar em casa em isolamento e seguir novamente os passos indicados nestas orientações.

Se já tiverem passado 90 dias da data em que testou positivo para a COVID-19 no teste PCR e se tiver novos sintomas de COVID-19, ou um resultado positivo no teste PCR, siga novamente os passos presentes nestas orientações.

6. Se viver no mesmo agregado familiar que alguém com COVID-19

Deve seguir as mesmas [orientações se tiver tido contacto com uma pessoa que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19, mas não viver no mesmo agregado dessa pessoa.](#)

Qualquer pessoa que apresente qualquer um dos principais sintomas de COVID-19 deve ficar em casa e isolar-se imediatamente. Deverá pedir um teste PCR, a não ser que já tenha feito um teste LFD que tenha dado um resultado positivo.

Se não tiver sintomas de COVID-19 e viver no mesmo agregado do que uma pessoa com COVID-19, é obrigado(a) por lei a isolar-se a não ser que cumpra uma das seguintes condições:

- se tiver a vacina completa, o que significa que já recebeu 2 doses de uma [vacina aprovada](#), tal como da Pfizer BioNTech, AstraZeneca ou Spikevax (antes chamada de Moderna). Também se considera que tem a vacina completa se tiver recebido uma dose da vacina de dose única da Janssen
- se tiver menos de 18 anos
- 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

Se qualquer uma destas 4 condições se aplicar a si (e, por conseguinte, não for obrigado(a) por lei a cumprir isolamento), siga as instruções abaixo para [os contactos que não são obrigados por lei a cumprir isolamento](#).

Se tiver 18 anos, será tratado(a) da mesma forma do que as pessoas com menos de 18 anos até fazer 18 anos e 6 meses, para lhe dar tempo para completar a vacina.

6.1 Contactos de agregados obrigados a cumprir isolamento

Se tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace por viver no mesmo agregado do que uma pessoa com COVID-19, e se tiver mais de 18 anos e não tiver a vacina completa, por lei é obrigado(a) a cumprir isolamento. Isto não se aplica, se tiver participado, ou estiver atualmente a participar, num ensaio clínico aprovado para vacinas da COVID-19 ou se não puder ser vacinado(a) por motivos médicos.

Não deve sair para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não deve utilizar os transportes públicos ou táxis.

O seu período de isolamento inclui o dia em que os [sintomas](#) apareceram na primeira pessoa do seu agregado (ou o dia em que fez o teste, se não tinha sintomas) e os 10 dias inteiros seguintes. Isto significa que, por exemplo, se o seu período de 10 dias de isolamento começar no dia 15 do mês, o período de isolamento terminará às 23h59 do dia 25, quando poderá voltar à sua rotina habitual.

Pode 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.

O incumprimento do período de isolamento poderá resultar numa multa de, pelo menos, £1000. Os pais ou tutores são responsáveis por assegurar que qualquer menor com idade inferior a 18 anos de idade se isole caso tenha um resultado positivo no teste da COVID-19 e tenha sido contactado pelo NHS Test and Trace para se isolar individualmente.

6.1.1 Faça um teste PCR

Recomendamos que faça um só teste PCR assim que possível enquanto estiver em isolamento. Deve fazer este teste PCR por 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 e recomendar-lhe o que fazer.

Se o seu teste PCR durante o período de isolamento for negativo, terá de continuar em isolamento 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.

Se o resultado do seu teste for positivo, [siga as instruções para pessoas com COVID-19](#) para ficar em casa. Terá de começar um novo período de isolamento, independentemente da altura em que esteja do seu período original de 10 dias de isolamento. Isto significa que o seu período total de isolamento poderá ser mais longo do que 10 dias.

Se já teve testado positivo à COVID-19, é provável que tenha adquirido um certo nível de imunidade contra a doença. Contudo, não há garantias de que as pessoas fiquem imunes, ou por quanto tempo ficarão imunes. É possível que os testes PCR continuem a dar resultados positivos durante um certo período após a infeção da COVID-19.

Se já testou positivo à COVID-19 num teste PCR dentro dos últimos 90 dias e se for identificado(a) como contacto de uma pessoa com COVID-19, não deve fazer um teste PCR a não ser que comece a apresentar qualquer um dos principais sintomas de COVID-19.

6.1.2 Se apresentar sintomas enquanto estiver em isolamento por ser um contacto

Se viver no mesmo agregado familiar que alguém com COVID-19 e começar a apresentar qualquer um dos principais [sintomas](#) de COVID-19 durante o isolamento, deve [marcar um teste PCR para a COVID-19](#). Se o resultado do seu teste for positivo, siga as [instruções para pessoas com COVID-19](#) para ficar em casa. Deve iniciar um novo período de isolamento. Este período começa a contar a partir da data em que os sintomas se manifestaram, 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 o resultado deste teste PCR for negativo, terá de continuar em isolamento 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.

Se outros membros do seu agregado apresentarem sintomas durante este período, não necessita de se isolar durante mais de 10 dias.

6.2 Contactos de agregados que não são obrigados a isolamento

Se viver no mesmo agregado familiar que uma pessoa com COVID-19, tem um risco significativamente mais elevado de ser infetado(a).

Se tiver a vacina completa ou menos de 18 anos e se viver no mesmo agregado do que uma pessoa com COVID-19, por lei não é

obrigado a isolar-se. Por lei também não é obrigado(a) a isolar-se, se tiver participado, ou estiver atualmente a participar, num ensaio clínico aprovado para vacinas da COVID-19 ou se não puder ser vacinado(a) por motivos médicos.

As vacinas da COVID-19 reduzem o risco de adoecer gravemente se contrair COVID-19. Se tiver sido vacinado(a) contra a COVID-19, poderá continuar a adoecer com esta doença e a transmiti-la aos outros, mesmo que não tenha sintomas.

Os testes LFD são muito bons a identificar pessoas com cargas virais de coronavírus elevadas e com uma probabilidade maior de infectar outras pessoas, mesmo que não tenham sintomas. Por conseguinte, recomendamos vivamente que faça testes LFD todos os dias durante o período em que tenha um nível de risco mais elevado de ser infetado(a).

Se tiver idade igual ou superior a 5 anos e viver no mesmo agregado do que uma pessoa com COVID-19, mas não for obrigado(a) por lei a isolar-se, recomendamos vivamente que:

- faça um teste LFD todos os dias durante 7 dias, ou até que tenham passado 10 dias da data em que o membro do agregado com COVID-19 tenha começado o período de isolamento, consoante a que ocorrer primeiro
- faça este teste LFD todos os dias antes de sair de casa pela primeira vez nesse dia
- [comunique o resultado dos seus testes LFD](#) depois de cada teste – ao comunicar resultados positivos, permitirá ao NHS Test and Trace entrar em contacto com os seus contactos para os aconselhar sobre o que devem fazer; ao comunicar resultados de testes LFD negativos ajuda-nos a compreender melhor a propagação da COVID-19

Se fizer um teste LFD e o resultado for positivo, deve-se isolar imediatamente para não infetar outras pessoas e deve seguir as [orientações para pessoas com COVID-19](#). Não necessita de fazer um teste PCR, a não ser que tenha sido [aconselhado\(a\) a fazê-lo por motivos específicos](#).

Se o seu teste LFD diário tiver um resultado negativo, é provável que não fosse infeccioso(a) na altura em que fez o teste. Para reduzir a

possibilidade de transmitir COVID-19 a outras pessoas, recomendamos vivamente que:

- limite o contacto com pessoas fora do seu agregado, especialmente em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados
- trabalhe a partir de casa, se possível
- use coberturas faciais em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados e em que esteja em contacto próximo com outras pessoas
- limite o contacto com qualquer pessoa com um risco mais elevado de adoecer gravemente se for infetada com COVID-19
- siga as [orientações sobre como permanecer em segurança e ajudar a prevenir a propagação da COVID-19](#)

Se não lhe for possível fazer um teste LFD diário, recomendamos vivamente que siga estas orientações para reduzir as possibilidades de transmitir a COVID-19 aos outros.

Siga estas orientações até que o membro do agregado com COVID-19 chegue ao final do seu período de isolamento.

Se for um(a) profissional de saúde ou de cuidados sociais que tenha sido identificado como um contacto no agregado e estiver isento(a) 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 que frequentem normalmente estabelecimentos de ensino ou de cuidados infantis e que tenham sido identificadas como contactos próximos devem continuar a frequentar o respetivo estabelecimento do modo habitual.

Não se recomenda que as crianças com menos de 5 anos façam testes LFD de forma regular. Se viverem com uma pessoa que tenha COVID-19, não são obrigadas a cumprir isolamento, mas deverá limitar o contacto das crianças com qualquer pessoa com um risco mais elevado de adoecer gravemente se for infetada com COVID-19 e marcar um teste PCR assim que possível.

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

7. Reduzir a transmissão de COVID-19 no seu agregado

7.1 Transmissão de COVID-19

A COVID-19 transmite-se de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas, aerossóis, e contacto direto. Quando as pessoas infetadas com a COVID-19 espirram ou tosse sobre superfícies e pertences, estes podem também ficar contaminados. O risco de transmissão é maior quando as pessoas estão próximas umas das outras, especialmente em espaços fechados com pouca ventilação, e quando as pessoas passam muito tempo juntas num mesmo espaço.

As maneiras mais importantes para reduzir a transmissão de COVID-19 são manter a distância dos outros, lavar as mãos e boa higiene respiratória (usar lenços e deitá-los fora), lavar as superfícies e manter espaços interiores [bem ventilados](#).

As pessoas com COVID-19 podem infetar outras pessoas durante aproximadamente 2 dias antes de terem começado a apresentar sintomas e podem infetar outros durante 10 dias depois de os sintomas se terem manifestado. Podem passar a infeção aos outros, mesmo quando tiverem sintomas ligeiros ou nenhuns sintomas. Por isso é que é importante ficar em casa.

As pessoas que vivem no mesmo agregado familiar de alguém com COVID-19 têm um maior risco de contrair COVID-19. Podem transmitir a doença aos outros, mesmo que se sintam bem.

7.2 Como limitar o contacto próximo com outras pessoas no seu agregado se tiver COVID-19

Minimize o tempo que passa em áreas partilhadas, como cozinhas, casas de banho e salas de estar. Evite usar espaços comuns, tais como a cozinha e outras áreas comuns, enquanto estas estiverem a

ser usadas por outras pessoas, e tome as suas refeições no seu quarto. Cumpra rigorosamente as normas de distanciamento social.

Peça ajuda às pessoas que vivem consigo para ajudar a trazer refeições até à sua porta, ajudar com a limpeza e ao disponibilizar-lhe espaço.

Se possível, utilize uma casa de banho separada do resto do agregado. Se não houver uma casa de banho separada, tente ser a última pessoa a usar a casa de banho e depois limpe-a usando os produtos normais de limpeza de casa de banho. Deve limpar frequentemente a casa de banho.

Deve utilizar toalhas diferentes dos outros membros do agregado, tanto para se secar depois de tomar banho ou duche, como para as mãos. Mantenha o seu quarto bem ventilado abrindo uma janela para a rua.

Deve usar uma [cobertura facial](#) bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica quando estiver nas áreas partilhadas em casa para minimizar o risco de transmissão aos outros. Quando utilizadas corretamente, podem ajudar a proteger os outros ao reduzir a transmissão de COVID-19, mas não substituem a necessidade de limitar o seu contacto com outros elementos do seu agregado.

De acordo com as recomendações dos peritos clínicos e a implementação bem-sucedida do programa de vacinas contra a COVID-19, as pessoas que eram antes consideradas extremamente vulneráveis em termos clínicos já não são aconselhadas a resguardarem-se. Algumas pessoas continuam a ter um risco mais elevado de adoecer gravemente se forem infetadas com COVID-19 e poderão ter sido aconselhadas pelo seu profissional de saúde a tomar precauções adicionais. Se uma pessoa no agregado tiver sido aconselhada a tomar tais precauções, tais como manter a distância de terceiros, deverá ser apoiada a fazê-lo.

7.3 Coisas que pode fazer para reduzir a transmissão de COVID-19 no seu agregado familiar

O [GermDefence](#) é um website que o(a) pode ajudar a identificar modos de se proteger a si e aos outros no seu agregado da COVID-

19. Fornece aconselhamentos cientificamente provados sobre a redução dos riscos da COVID-19 e de outros vírus em sua casa.

O GermDefence é fácil de utilizar e só leva 10 minutos a identificar medidas e a fazer um plano para se proteger. O [GermDefence](#) também se encontra disponível em várias línguas diferentes.

Todas as pessoas no seu agregado também devem tomar as seguintes medidas para reduzir a transmissão da infeção dentro de casa. [Também deverá consultar o guia ilustrado em anexo sobre como reduzir a transmissão entre agregados.](#)

7.3.1 Lave as mãos

Esta é uma medida importante para reduzir a possibilidade de contrair a COVID-19 ou de a transmitir a outros. 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.

7.3.2. Tape a boca e o nariz ao tossir e espirrar

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. Se tiver um cuidador, este deverá utilizar lenços de papel para limpar muco ou catarro após espirrar ou tossir, devendo depois lavar ou esterilizar as mãos.

7.3.3 Limpe a sua casa para reduzir a transmissão da infeção

Limpe as superfícies tocadas com frequência, como maçanetas e comandos, e também áreas comuns como cozinhas e casas de banho.

Use produtos normais de limpeza, como detergentes e lixívia, para limpar a casa porque são muito eficazes a eliminar o vírus das superfícies. Limpe as casas de banho comuns sempre que forem

usadas, especialmente as superfícies que tenha tocado, usando os produtos normais de limpeza de casa de banho.

Os panos de limpeza e desperdícios pessoais (como lenços de papel usados e coberturas faciais descartáveis) devem ser colocados de modo seguro dentro de sacos do lixo. Estes sacos devem ser colocados de lado durante, pelo menos, 72 horas antes de serem colocados no caixote do lixo doméstico normal. O restante lixo doméstico pode ser eliminado do modo normal.

Use a máquina de lavar louça para lavar e secar a louça e os talheres. Se isso não for possível, lave-os com detergente e água morna e seque-os bem com uma toalha da louça só para si.

7.3.4 Roupa suja

Para reduzir a possibilidade de dispersar o vírus pelo ar, não sacuda a roupa suja. Lave as peças em conformidade com as instruções do fabricante. A roupa suja pode ser toda lavada na mesma carga. Se não tiver uma máquina de lavar roupa, espere mais 72 horas após o seu período de isolamento individual ter terminado e depois poderá lavar a roupa numa lavandaria pública.

Não partilhe toalhas, incluindo toalhas de rosto e de cozinha.

7.3.5 Mantenha as áreas interiores ventiladas

Se uma pessoa estiver em isolamento individual, mantenha uma janela no seu quarto ligeiramente aberta e mantenha a porta fechada para limitar a propagação de ar contaminado a outras partes do agregado. Se a pessoa que está em isolamento necessitar de utilizar qualquer área partilhada em casa, tal como a cozinha ou outras áreas comuns em que haja outras pessoas presentes, certifique-se de que estas áreas têm uma boa ventilação, por exemplo ao abrir as janelas enquanto a pessoa em isolamento estiver no espaço partilhado e durante algum tempo depois de ter saído da divisão.

Deixe 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.

7.4 Cuidar de animais de estimação

No Reino Unido, a COVID-19 é transmitida entre humanos. Existem dados limitados que indicam que alguns animais, nomeadamente os animais de estimação, podem ser infetados com o SARS-CoV-2 (que causa a COVID-19) após contacto próximo com seres humanos infetados.

Nos casos em que os donos de animais de estimação tenham COVID-19 ou estejam em isolamento individual com sintomas, os donos devem reduzir o contacto com os animais de estimação e lavar as mãos periodicamente antes e depois de interagir com os animais.

8. Cuide da sua saúde e do seu bem-estar

8.1 Cuidar do seu bem-estar físico e mental enquanto permanece em casa

Sabemos que permanecer em casa e isolar-se durante períodos prolongados pode ser difícil, frustrante e solitário para algumas pessoas e que você ou os seus familiares podem sentir-se em baixo. Pode ser especialmente difícil se não tiver muito espaço ou acesso a um jardim.

Lembre-se de cuidar da sua mente e do seu corpo e peça ajuda se precisar.

A [Every Mind Matters](#) contém dicas e recomendações simples para começar a tomar melhor cuidado da sua saúde mental, incluindo uma secção para a COVID-19 com recomendações para as pessoas que têm de ficar em casa.

Muitas pessoas acham útil lembrarem-se da importância do que estão a fazer. Ao ficar em casa está a ajudar a proteger os seus amigos e a sua família, outras pessoas na comunidade e o NHS.

O que o(a) pode ajudar quanto tiver de ficar em casa:

- mantenha-se em contacto com os seus amigos e família por telefone ou através das redes sociais
- lembre-se de que o exercício físico pode contribuir para o seu bem-estar. Procure aulas ou cursos online que o(a) possam ajudar a fazer exercício ligeiro em casa

- planeie com antecedência o que vai precisar para poder ficar em casa durante o todo período necessário
- peça ajuda à sua entidade empregadora, amigos e familiares, para poder ter acesso àquilo de que necessita enquanto tiver de ficar em casa
- pense e planeie como poderá ter acesso a comida e a outros produtos, como medicamentos, dos quais necessite durante este período
- verifique se no seu bairro ou na sua comunidade há um sistema de voluntários que possam ajudar a trazer alimentos ou dar outro apoio
- peça a amigos e família que lhe levem coisas de que necessita ou encomende produtos online, mas certifique-se de que os deixam à porta para os recolher depois
- pense no que poderá fazer quando ficar casa, tal como cozinhar, ler, cursos online e ver filmes
- muitas pessoas acham útil planear os 10 dias com antecedência. Também poderá achar útil planear antecipadamente o que vai fazer se, por exemplo, uma pessoa no seu agregado se sentir muito pior

Se necessitar de ajuda durante uma crise de saúde mental, urgência ou colapso, procure imediatamente cuidados médicos. O apoio urgente para a saúde mental continua a ser disponibilizado a adultos e crianças 24 horas por dia, mesmo durante a pandemia da COVID-19. Veja qual é a sua [linha de apoio local do NHS](#) ao fazer uma pesquisa introduzindo o seu código postal ou o nome da localidade onde vive no motor de busca de novos serviços.

8.2 Se precisar de assistência médica

Os serviços de saúde e assistência social continuam em operação para ajudar pessoas com problemas de saúde, incluindo com COVID-19. A maior parte dos pacientes com COVID-19 sofre apenas de uma doença ligeira, a qual pode ser tratada em casa. Pode obter mais informações sobre como [gerir os sintomas da COVID-19 em casa](#).

Deve cancelar todas as consultas médicas e de dentista de rotina durante o período em que tem de ficar em casa. Se estiver preocupado ou se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente durante este período, fale primeiro sobre isto com o seu contacto

médico (por exemplo, o seu médico de família (GP), dentista, hospital local ou serviço ambulatorio).

Contacte imediatamente um médico se a sua doença, ou se a doença de qualquer membro do seu agregado, estiver a piorar. Se não for uma urgência, contacte o serviço de COVID-19 no [NHS 111 online](#) ou o serviço NHS 111 para outros problemas de saúde. Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111.

No caso de uma urgência médica, e se necessitar de chamar uma ambulância, telefone para o 999. Informe o(a) operador(a) de quem tem, ou o seu familiar tem, sintomas de COVID-19, se for o caso.

9. Apoios financeiros e outros apoios práticos

9.1 Apoio financeiro

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 for instruído a isolar-se, 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).

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 de apoio 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](#).

Terá direito a este pagamento se viver na Inglaterra e tiver testado positivo num teste LFD ou PCR, se o NHS Test and Trace lhe tiver indicado que se isole ou se a aplicação NHS COVID-19 lhe recomendar que se isole.

Também terá de cumprir todos seguintes critérios:

- 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 encontram disponíveis para si.

9.2 Apoio adicional 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.

9.3 Se estiver a amamentar

Se tiver sintomas de COVID-19, se tiver recebido um resultado positivo no teste ou se viver num agregado com alguém que tenha COVID-19, poderá estar preocupada com a transmissão do vírus ao seu bebé se estiver a amamentar.

Os benefícios de amamentar o bebê superam quaisquer possíveis riscos de transmissão do vírus através do leite ou por estar na proximidade de outros. Contudo, esta será uma decisão individual. Fale com a sua parteira, enfermeira comunitária (health visitor), ou médico(a) por telefone.

Atualmente, não há nada que indique que o vírus da COVID-19 possa ser transmitido através do leite materno. Contudo, o bebê pode ser infectado com a COVID-19 do mesmo modo que qualquer outra pessoa que tenha contacto próximo consigo. Os dados atuais indicam que as crianças com a COVID-19 têm sintomas muito menos graves do que os adultos. Se você, ou um familiar, estiver a alimentar o bebê com leite de fórmula ou leite materno extraído, deve esterilizar sempre cuidadosamente o equipamento depois de o utilizar. Não deve partilhar os biberões ou uma bomba para tirar leite com outra pessoa.

9.4 Pessoas com dificuldades de aprendizagem, autismo ou doença do foro psicológico grave

Sabemos também que não será possível seguir todas estas recomendações 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.

Também pode consultar uma [versão de leitura fácil](#) destas orientações.