



UK Health
Security
Agency

COVID-19: Pessoas com COVID-19 e os seus contactos

Estas orientações entraram em vigor a 24 de fevereiro de 2022 e serão atualizadas a 1 de abril de 2022.

1. A quem se destinam estas orientações

As pessoas com coronavírus (COVID-19) já não têm a obrigação legal de se isolarem. Contudo, se tiver algum dos sintomas principais de COVID-19 ou se testar positivo, as recomendações de saúde pública são de que deve ficar em casa e evitar o contacto com as outras pessoas.

As recomendações atuais destinam-se a:

- pessoas com os sintomas principais de COVID-19
- pessoas que tenham testado positivo à COVID-19 num teste de fluxo lateral (LFD) ou de reação em cadeia da polimerase (PCR)
- pessoas que vivam no mesmo agregado familiar ou que tenham estado em contacto próximo com outra pessoa com COVID-19

Estas orientações também se aplicam às crianças e jovens que frequentem normalmente estabelecimentos de ensino ou cuidados infantis, com [orientações adicionais disponíveis para este tipo de estabelecimentos](#). Há orientações diferentes para os [funcionários de estabelecimentos de cuidados de saúde ou sociais](#).

Estas orientações estão em vigor na Inglaterra.

2. Conheça os sintomas de COVID-19

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)

Se tiver algum destes sintomas, [deve solicitar um teste PCR](#). Recomendamos que fique em casa e que evite o contacto com outras pessoas enquanto aguarda o resultado do teste. Pode consultar [orientações adicionais](#) para pessoas informadas pelo NHS de que têm um risco mais elevado de adoecer gravemente e que podem ser elegíveis para novos tratamentos para a COVID-19.

Outros sintomas associados à COVID-19 incluem a falta de ar, fadiga, falta de apetite, dores musculares, dores de garganta, dores de cabeça, o nariz entupido ou a escorrer, diarreia, náusea e vômitos. Todos estes sintomas também podem ter outras causas. Se estiver preocupado(a) com os seus sintomas, ou se estiverem a piorar, contacte o 111 ou fale com o seu médico de família (GP). Em caso de emergência, telefone para o 99.

A maior parte das crianças e jovens com COVID-19 apenas ficam ligeiramente doentes ou não apresentam sintomas de todo. As crianças com sintomas de COVID-19 têm uma maior probabilidade de transmitir o vírus a terceiros do que as que não têm sintomas.

Continua a ser possível contrair e transmitir a COVID-19, mesmo que tenha a vacina completa. Para a maior parte das pessoas, especialmente as vacinadas, a COVID-19 é uma doença relativamente ligeira. Contudo, a COVID-19 continua a poder ser uma infeção muito grave e [certas pessoas têm um risco mais elevado de adoecer gravemente](#).

Em certos casos, a COVID-19 pode causar sintomas que duram semanas ou meses depois de a infeção ter passado. As pessoas que tenham tido doença ligeira continuam a poder ter problemas a longo prazo.

3. O que deve fazer se tiver COVID-19

A maneira mais eficaz de evitar transmitir a COVID-19 a outras pessoas é ficar em casa e evitar o contacto com os outros.

Quando uma pessoa com COVID-19 respira, fala, tosse ou espirra, emite pequenas partículas (gotículas e aerossóis) que contêm o vírus que causa a COVID-19. Estas partículas podem entrar em contacto com os olhos, nariz ou a boca e ser respiradas por outras pessoas. As partículas também podem cair em superfícies e ser transmitidas de pessoa para pessoa pelo toque.

O risco de contrair ou transmitir a COVID-19 pode ser mais alto em certos locais e ao fazer certas atividades, como ao cantar ou durante exercício intenso. De modo geral, o risco de infecção ou transmissão de COVID-19 é mais elevado quando está perto de uma pessoa infetada. Contudo, é possível ser infetado(a) mesmo por uma pessoa com a qual não tenha contacto próximo, especialmente se estiver num local com muito movimento, fechado e mal ventilado. Isto deve-se ao facto de que as partículas infecciosas podem ficar suspensas no ar durante algum tempo.

3.1 Pessoas com um risco mais elevado de adoecer gravemente se forem infetadas com COVID-19

A COVID-19 pode causar doença grave em qualquer pessoa, mas certas pessoas têm um risco mais elevado de adoecer gravemente. Para a maior parte destas pessoas, o risco diminui significativamente após serem vacinadas. As crianças e jovens têm um risco muito baixo de adoecerem gravemente com COVID-19.

As pessoas que se sabe terem um risco mais elevado em resultado da COVID-19 incluem:

- pessoas idosas
- grávidas
- pessoas não vacinadas
- pessoas de qualquer faixa etária que tenham um [sistema imunitário gravemente enfraquecido](#)

- pessoas de qualquer faixa etária com [certas condições a longo prazo](#)

Nem sempre poderá saber se uma pessoa com quem tem contacto fora de casa tem um risco mais elevado de adoecer gravemente. Essas pessoas poderão ser estranhos (por exemplo, pessoas ao lado das quais se senta nos transportes públicos) ou pessoas com as quais poderá ter contacto regular (por exemplo, amigos e colegas do trabalho). Isto significa que é importante seguir as recomendações destas orientações para manter os outros em segurança.

3.2 Se tiver COVID-19, fique em casa e evite o contacto com os outros

Se tiver COVID-19, pode infectar outras pessoas desde 2 dias antes de ter começado a apresentar sintomas e até 10 dias depois de os sintomas se terem manifestado. Pode transmitir a infeção aos outros, mesmo que tenha sintomas ligeiros ou mesmo que não tenha sintomas de todo.

Se tiver COVID-19, deve ficar em casa e evitar o contacto com os outros. Também deve seguir estas orientações se testar positivo num teste LFD, mesmo que não tenha sintomas.

Deve:

- não ir trabalhar. Se não puder trabalhar a partir de casa, deve falar com a sua entidade patronal para discutir as opções disponíveis. Poderá ter direito a [Statutory Sick Pay \(subsídio por doença\)](#)
- pedir a amigos, família, vizinhos ou [voluntários](#) que vão buscar alimentos e outros bens essenciais por si
- não convidar visitas para sua casa, incluindo amigos e família
- adiar todos os serviços não essenciais e reparos que requeiram que alguém entre em sua casa
- cancelar consultas médicas e dentárias de rotina. Se estiver preocupado(a) com a sua saúde ou se lhe tiver sido pedido que compareça pessoalmente a uma consulta durante este período, fale sobre isto com o seu contacto médico e informe-o dos seus sintomas e resultado do teste

- se possível, informar as pessoas com quem esteve em contacto próximo do resultado do seu teste, para que possam seguir estas orientações

Muitas pessoas já não são infecciosas após 5 dias. Pode decidir 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, há um risco muito mais reduzido de que possa ser infeccioso(a) e poderá regressar à sua rotina normal de modo seguro. [Comunique os resultados dos seus testes LFD](#) depois de cada teste.

Como voltar à sua rotina normal antes de 10 dias



Se testar positivo no teste LFD do 5.º dia, pode continuar a fazer testes LFD até testar negativo em 2 dias consecutivos.

As crianças e jovens com COVID-19 não devem ir ao seu estabelecimento de ensino enquanto estejam infecciosos. Devem fazer um teste LFD 5 dias após os seus sintomas terem surgido (ou após o dia em que fizeram o teste se não tiverem tido sintomas) e outro teste

LFD no dia seguinte. Se o resultado de ambos os testes for negativo, devem regressar ao estabelecimento de ensino que frequentam normalmente, desde que se sintam bem o suficiente e não tenham febre. Devem seguir as orientações do seu estabelecimento de ensino.

Evite encontrar-se com pessoas com um risco mais elevado de adoecerem gravemente com COVID-19, especialmente as pessoas com sistemas imunitários gravemente enfraquecidos, durante os 10 dias seguintes ao início dos sintomas (ou do dia em que fez o teste se não tinha sintomas).

Enquanto for infeccioso(a), há o risco de transmissão de COVID-19 a outras pessoas dentro do seu agregado. Há medidas simples que pode tomar para ajudar a prevenir a propagação da infeção:

- mantenha a distância das outras pessoas que vivem consigo e passe o mínimo de tempo possível em áreas partilhadas, como cozinhas e salas de estar. Isto é especialmente importante se uma pessoa que vive consigo não tiver sido vacinada ou se tiver um risco mais elevado de adoecerem gravemente com COVID-19, especialmente as [pessoas com sistemas imunitários gravemente enfraquecidos](#)
- se precisar de passar tempo em áreas partilhadas, use uma [cobertura facial](#) bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica. Ventile a divisão abrindo as janelas e deixe-as abertas durante, pelo menos, 10 minutos depois de ter saído da divisão. Deixe os exaustores em funcionamento durante mais tempo do que o habitual com a porta fechada após usar as instalações
- tape a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar. Coloque os lenços de papel num saco do lixo e lave imediatamente as mãos ou use desinfetante para as mãos
- lave frequentemente as mãos com sabão e água durante 20 segundos ou use desinfetante para as mãos após tossir, espirrar e assoar o nariz e antes de comer e manusear alimentos. Evite tocar na cara
- se for possível, utilize uma casa de banho separada do resto do agregado. Se isso não for possível, tente utilizar a casa de banho depois de todas as outras pessoas

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

O [GermDefence](#) é um website útil 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.

3.3 Se precisar de sair de casa

A maneira mais eficaz de evitar transmitir a COVID-19 a outras pessoas é ficar em casa e evitar o contacto com os outros. Sabemos que isto nem sempre é possível, mas deve seguir as orientações o mais rigorosamente possível.

Se tiver sintomas de COVID-19 e precisar de sair de casa enquanto ainda está infeccioso(a), deve tomar as seguintes precauções para reduzir a probabilidade de transmissão da infeção aos outros:

- usar uma [cobertura facial](#) bem ajustada com várias camadas ou uma máscara cirúrgica
- evitar o contacto com pessoas que saiba terem um risco mais elevado de adoecer gravemente se forem infetadas com COVID-19, especialmente pessoas com um [sistema imunitário gravemente enfraquecido](#)
- evitar locais com muito movimento. Se precisar de usar os transportes públicos, evite as horas de muito movimento, por exemplo ao utilizar o serviço fora da hora de ponta
- evite grandes reuniões sociais e eventos, ou qualquer local mal ventilado, com muito movimento ou fechado
- na medida do possível, evite o contacto com outras pessoas de fora do seu agregado familiar. Encontrem-se ao ar livre e tente permanecer, pelo menos, a 2 metros de distância dos outros
- faça exercício ao ar livre, em locais onde não entre em contacto com outras pessoas
- tenha especial cuidado com a higiene das mãos e respiratória

4. O que fazer se for um contacto próximo de uma pessoa com COVID-19

As pessoas que vivem no mesmo agregado familiar de alguém com COVID-19 têm um maior risco de serem infetadas, porque têm uma probabilidade maior de ter contacto próximo prolongado. As pessoas a pernoitar em casa de uma pessoa com COVID-19 [que seja infeciosa](#) também têm um risco mais elevado.

Se viver com, ou tiver pernoitado em casa de, uma pessoa com COVID-19, recomenda-se que:

- minimize o contacto com a pessoa que tem COVID-19
- trabalhe a partir de casa, se possível
- evite o contacto com pessoas que saiba terem um [risco mais elevado de adoecer gravemente](#) se forem infetadas com COVID-19, especialmente pessoas com um [sistema imunitário gravemente enfraquecido](#)
- limite o contacto com pessoas fora do seu agregado, especialmente em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados
- use uma [cobertura facial](#) bem justa com várias camadas ou uma máscara cirúrgica em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados e em que esteja em contacto próximo com outras pessoas
- preste especial atenção aos [sintomas principais de COVID-19](#). Se tiver algum destes sintomas, [peça um teste PCR](#). Recomendamos que fique em casa e que evite o contacto com outras pessoas enquanto aguarda o resultado do teste

Siga estas recomendações durante 10 dias depois da data em que a pessoa que vive consigo, ou em casa de quem pernoitou, ter começado a apresentar sintomas (ou o dia em que o teste foi realizado, se não tiver tido sintomas).

As crianças e jovens que frequentem normalmente estabelecimentos de ensino ou de cuidados infantis e que vivam com uma pessoa com COVID-19 devem continuar a frequentar o respetivo estabelecimento do modo habitual.

Se for um contacto de uma pessoa com COVID-19, mas não viver com essa pessoa nem tiver pernoitado em casa dela, tem um risco mais reduzido de estar infetado(a). Siga cuidadosamente

as recomendações em [Coronavírus: como permanecer em segurança e ajudar a prevenir a propagação da COVID-19](#).

5. Bem-estar e apoio prático enquanto estiver em casa

Poderá achar difícil, frustrante e solitário ter de permanecer em casa e evitar o contacto com as outras pessoas. Lembre-se de cuidar da sua mente e do seu corpo e peça ajuda se precisar. A [Every Mind Matters](#) fornece dicas e conselhos simples para tomar melhor cuidado da sua saúde mental.

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 website 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.

Withdrawn

April 2022