



22 de junho de 2020

Esta carta estará brevemente disponível em vários formatos e línguas diferentes em GOV.UK. Para formatos em áudio ou letras grandes, contacte o RNIB no número 0303 1239999.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES RELACIONADAS COM O CORONAVÍRUS (COVID-19)

As recomendações do Governo para as pessoas em regime de resguardo (*shielding*) estão prestes a ser alteradas. De momento, recomendamos-lhe que continue a cumprir rigorosamente as orientações do regime de resguardo (*shielding*). Esta carta explica como é que as recomendações vão mudar, o motivo para a mudança e as implicações da mesma para si.

Sabemos que o regime de resguardo (*shielding*) não tem sido fácil para si e para as pessoas a viver consigo e gostaríamos de lhe agradecer pela sua resiliência durante os meses passados. Contudo, era importante cumprir o regime de resguardo (*shielding*) enquanto o vírus tivesse uma propagação muito significativa. Felizmente, o número de pessoas com o vírus, e o risco para si, tem vindo a diminuir.

Quais são as orientações atuais?

Durante os últimos três meses, você foi identificado(a) como uma pessoa extremamente vulnerável em termos clínicos, devido a uma doença ou problema de saúde subjacente que o(a) pode pôr em risco de ficar gravemente doente se contrair o coronavírus (também conhecido por COVID-19). Este continua a ser o caso e recomendamos-lhe que cumpra rigorosamente as recomendações do regime de resguardo (*shielding*).

Foi aconselhado(a) a seguir o regime de resguardo (*shielding*) para se proteger no auge da epidemia na Inglaterra, quanto tinha uma maior probabilidade de ter contacto com o vírus na sua vida diária. As orientações iniciais do regime de resguardo (*shielding*) recomendavam-no(a) a permanecer constantemente em casa e a evitar todo o contacto pessoal que não fosse estritamente necessário com outras pessoas.

A 1 de junho as orientações do regime de resguardo (*shielding*) foram ligeiramente relaxadas e sugerimos que poderia passar algum tempo ao ar livre fora de casa uma vez por dia. Esta alteração foi feita com base em provas científicas de que o auge da pandemia no Reino Unido já tinha passado e, de um modo geral, a probabilidade de encontrar alguém na comunidade com uma infeção tinha diminuído significativamente. De modo semelhante a todas as nossas orientações para as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos, tratava-se somente de uma recomendação. Pode consultar as orientações atuais online, no website GOV.UK.

O que vai mudar?

Durante a epidemia, temos deixado clara a necessidade de comparar o risco da doença para as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos com os benefícios de regressar gradualmente à vida normal. Sabemos que as orientações do regime de resguardo (*shielding*) têm sido difíceis de cumprir e que levará tempo para as pessoas se adaptarem.

As provas científicas mais recentes demonstram que a prevalência da doença em todas as regiões da Inglaterra tem vindo a diminuir. Se esta tendência continuar como previsto, o Governo vai continuar a relaxar as recomendações do regime de resguardo (*shielding*) em duas fases, a **6 de julho e 1 de agosto**.

A partir de 6 de julho:

- poderá, se quiser, encontrar-se com outras pessoas ao ar livre em grupos de até 6 indivíduos, que poderão incluir pessoas de agregados familiares diferentes, mantendo o distanciamento social;
- já não necessita de manter o distanciamento social de outros membros do seu agregado familiar;
- em conformidade com as orientações para a população geral destinadas a agregados familiares com uma só pessoa (adultos a viver sozinhos ou com crianças dependentes com menos de 18 anos) poderá, se quiser, formar um “círculo de apoio” com um outro agregado familiar a partir dessa data. Todas as pessoas no círculo de apoio poderão passar tempo juntas dentro das casas umas das outras, o que inclui passar a noite, sem haver necessidade de manter o distanciamento social. Trata-se de uma pequena alteração que consiste apenas numa recomendação, para aproximar as pessoas afetadas dos outros nas suas comunidades. Contudo, todas as restantes recomendações do regime de resguardo (*shielding*) permanecerão inalteradas nesta altura.

A partir de 1 de agosto, a recomendação para manter o regime de resguardo (*shielding*) será interrompida. A partir desta data, o Governo recomenda a adoção rigorosa do distanciamento social em vez de medidas de resguardo (*shielding*). A adoção rigorosa do distanciamento social significa que poderá ir a mais locais e ver mais pessoas, mas deverá ter especial cuidado para minimizar o contacto com terceiros fora do seu agregado familiar ou círculo de apoio.

Em termos práticos, isto significa que a partir de 1 de agosto a recomendação para manter o regime de resguardo será suspensa. Isto significa que, **a partir de 1 de agosto**:

- pode ir trabalhar, se não puder trabalhar a partir de casa, desde que a empresa seja segura do ponto de vista da COVID-19;
- as crianças extremamente vulneráveis em termos clínicos podem regressar aos seus estabelecimentos de ensino, se forem elegíveis, do mesmo modo que os colegas. Se possível, as crianças devem lavar as mãos com frequência e manter o distanciamento social;
- pode sair para ir comprar alimentos, ir a locais de culto religioso e para fazer exercício, mas deve manter rigorosamente o distanciamento social; e
- deve continuar a ter cuidado, uma vez que continua a correr o risco de adoecer gravemente se contrair o coronavírus, por isso a recomendação é de que deve permanecer em casa se possível e, se sair, deve manter rigorosamente o distanciamento social.

Informações mais pormenorizadas serão publicadas em GOV.UK quando as alterações entrarem em vigor a 6 de julho e 1 de agosto.

Estas recomendações serão reavaliadas?

Após 1 de agosto, o seu nome continuará incluído na Lista de pacientes em regime de resguardo (*Shielded Patient List*). Vamos acompanhar o vírus continuamente durante os próximos meses e, se se espalhar demasiado, é possível que tenhamos de lhe recomendar que volte a cumprir o regime de resguardo (*shielding*).

Comprometemo-nos a reavaliar as recomendações para as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos, cada vez que as medidas gerais de distanciamento social forem revistas. Se as provas científicas obrigarem o Governo a implementar medidas mais rigorosas para as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos, será informado(a) de modo rápido e explícito.

Porque é que as orientações estão a mudar?

As orientações do Governo para as pessoas com um risco mais acentuado de ficarem gravemente doentes se contraírem o coronavírus sempre foram apenas recomendações feitas com base numa avaliação dos riscos para este grupo, numa altura em que a transmissão do coronavírus tinha atingido o ponto mais elevado nas nossas comunidades. Sabemos que as pessoas têm opiniões diferentes relativas ao seu próprio risco e têm prioridades diferentes – a nossa ambição tem sido ajudar e apoiá-lo(a) a cuidar de si próprio(a) durante um período extremamente difícil.

Todas as decisões do Governo relacionadas com o regime de resguardo (*shielding*) são feitas com base nas provas científicas mais recentes. As provas mais recentes demonstram que a possibilidade de encontrar o coronavírus na comunidade tem vindo a diminuir. Há quatro semanas atrás, uma em cada 500 pessoas estava infetada pelo vírus. A semana passada o número era mais baixo, com menos de uma em cada 1.700 pessoas a estarem infetadas com o vírus. Como resultado, acreditamos que agora é a altura certa de relaxarmos ainda mais as nossas recomendações para as pessoas em regime de resguardo (*shielding*), mas sabemos que poderá levar algum tempo até poder retomar a sua rotina normal do dia a dia.

Apoio para permanecer em casa

Se estiver a receber as caixas de alimentos e medicamentos fornecidas pelo Governo, continuará a receber este apoio até ao final de julho.

Isto dar-lhe-á tempo para se preparar para as novas recomendações de que pode ir às lojas, incluindo supermercados, como fazia antes do regime de resguardo (*shielding*) ter sido implementado, desde que mantenha o distanciamento social. Também reconhecemos que certas pessoas levarão algum tempo a adaptar-se. Podemos confirmar que sete supermercados lhe deram acesso a horários de entrega prioritários, os quais continuarão após o final de julho para as pessoas que já tenham feito o registo para apoio.

Se ainda não se registou para apoio, pode fazê-lo no website GOV.UK ou ao telefonar para o número 0800 028 8327 antes de 17 de julho, para poder receber o apoio atempadamente.

As câmaras municipais também têm estado a prestar apoio a nível local às pessoas em regime de resguardo (*shielding*). Isto incluiu um vasto leque de ajudas para lhe permitir permanecer em casa em segurança, tais como telefonemas para combater a solidão e

cumprir as necessidades especiais alimentares. De forma a ajudar as pessoas a adaptarem-se, as câmaras municipais continuarão a prestar estes serviços às pessoas necessitadas até ao final de julho.

Se tiver com dificuldades por causa do coronavírus, consulte www.gov.uk/find-coronavirus-support. Se não tiver acesso à Internet, contacte a sua câmara municipal, que lhe poderá indicar qual o apoio disponível.

Voluntários de resposta do Serviço Nacional de Saúde (*NHS volunteer responders*)

O Esquema de voluntários de resposta do Serviço Nacional de Saúde (*NHS Volunteer Responder Scheme*) continuará a disponibilizar apoio após o fim de julho. Os voluntários de resposta do Serviço Nacional de Saúde podem ajudá-lo(a):

- a ir levantar compras, medicamentos (se os seus amigos ou família não os puderem ir levantar por si) ou outros bens essenciais;
- com telefonemas periódicos e amigáveis que podem ser feitos sempre por voluntários diferentes ou por outra pessoa também em regime de resguardo (*shielding*) e que permanecerá em contacto consigo durante várias semanas; e
- com o transporte para consultas médicas.

Telefone para o número 0808 196 3646 entre as 8h00 e as 20h00 para organizar o apoio ou para falar com o(a) seu(sua) profissional de saúde sobre apoio de transporte. Pode consultar mais informação em www.nhsvolunteerresponders.org.uk.

Regressar ao trabalho

Deve falar com a sua entidade empregadora sobre a sua situação e estabelecer um plano de regresso ao trabalho, se não puder trabalhar a partir de casa. A sua entidade empregadora poderá ter de fazer mudanças para o(a) ajudar a regressar ao trabalho. Consulte www.gov.uk/access-to-work para mais informação.

O Governo publicou orientações separadas sobre como é que as entidades empregadoras podem tornar os locais de trabalho seguros do ponto de vista da COVID-19, incluindo como é que mantêm o distanciamento social e um sistema de gestão de riscos no local de trabalho.

Se estiver atualmente na Lista de pacientes em regime de resguardo (*Shielded Patient List*), terá recebido uma versão desta carta no correio com o seu nome e outros dados pessoais no cabeçalho da carta. Pode utilizar essa versão (a que tem os seus dados pessoais) como prova para apresentar à sua entidade empregadora de que não pode trabalhar fora de casa até 31 de julho, incluindo para propósitos de subsídio por doença.

Aceder aos serviços do Serviço Nacional de Saúde (NHS)

Deve continuar a ter acesso aos serviços de que necessita e deve continuar a contactar o Serviço Nacional de Saúde (NHS) se tiver uma necessidade urgente.

Se tiver consultas agendadas para cuidados e tratamento, o seu posto médico (GP) ou a clínica do hospital contactá-lo(a)-ão para confirmar quais as medidas mais apropriadas.

Apoio de saúde mental

É normal que se sinta ansioso ou em baixo durante estes tempos incertos e invulgares. Pode consultar a *Every Mind Matters* (Todas as mentes são importantes) (www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) e o website GOV.UK para aceder a recomendações e a passos práticos individuais que pode tomar para apoiar o seu bem-

estar. Se ainda tiver dificuldades a lidar com a situação, encorajamo-lo(a) a falar com o seu médico de família (GP).

Se tiver algum dos sintomas do coronavírus (COVID-19) (uma tosse nova contínua, febre alta, ou uma perda ou alteração no paladar ou olfato), deve autoisolar-se em casa e fazer um teste para ver se tem a COVID-19. Consulte o website do serviço nacional de saúde para fazer o teste ou contacte o serviço nacional de saúde no número 119 se não tiver acesso à Internet.

Atenciosamente,

MATT HANCOCK

Secretário de Estado para a Saúde e Cuidados Sociais

ROBERT JENRICK

Secretário de Estado para a
Habitação, Comunidades e
Governo Local