



Recomendações para contactos de indivíduos com infeção confirmada de coronavírus (COVID-19) que não vivem com o indivíduo

Atualizado a 31 de julho de 2020

Se viver com um indivíduo que tenha sintomas do coronavírus (COVID-19) ou que tenha recebido um resultado positivo de um teste, deve seguir [Permanecer em casa: orientações para os agregados familiares com casos possíveis ou confirmados de infeção da COVID-19](#). Se tiver estado em contacto próximo com um indivíduo (mas não viver com o mesmo) que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19, siga as recomendações que seguem. Esta situação pode incluir indivíduos no seu [círculo de apoio](#).

A quem se destinam estas recomendações?

Estas recomendações destinam-se a indivíduos que tenham sido notificados pelo serviço de testagem *Test and Trace* do NHS, indicando que são um contacto de uma pessoa que recebeu um resultado positivo de um teste de COVID-19.

As recomendações explicam o que deve fazer se o serviço de *Test and Trace* do NHS o(a) informar de que é um contacto de um indivíduo que recebeu um resultado positivo de um teste de COVID-19 e não vive com esse indivíduo.

O serviço de *Test and Trace* da NHS contactá-lo(a)-á por SMS, e-mail, ou telefone.

O que queremos dizer com «contacto»?

Um «contacto» é um indivíduo que tenha estado na proximidade de alguém que tenha recebido um resultado positivo de um teste de COVID-19 em qualquer altura, num período de 2 dias antes de essa pessoa apresentar sintomas, e 10 dias a partir da apresentação de sintomas (é neste período que os indivíduos podem transmitir a infeção a outras pessoas). Um contacto pode ser, por exemplo:

- pessoas que passaram um período de tempo significativo no mesmo agregado familiar de um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19
- parceiros sexuais
- uma pessoa que tenha tido contacto frente-a-frente (no espaço de um metro) com um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19
 - ter recebido tosse de alguém
 - ter tido uma conversa frente-a-frente no espaço de um metro
 - ter tido contacto físico de pele com pele, ou
 - contacto, no espaço de um metro, por um minuto ou mais, sem contacto frente-a-frente
- uma pessoa que tenha tido contacto frente-a-frente (no espaço de 2 metros) com um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19 por mais de 15 minutos
- um indivíduo que tenha viajado num pequeno veículo com uma pessoa que tenha recebido um resultado positivo de um teste de COVID-19, ou tenha estado num veículo grande ou avião, perto de alguém que tenha recebido um resultado positivo de um teste de COVID-19.

Os casos onde tenha havido interação entre 2 indivíduos através de um painel de Perspex (ou equivalente) não são considerados um contacto suficiente, desde que não tenha havido nenhuma outra forma de contacto como as indicadas acima.

Os conselhos médicos são claros: os contactos de um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19 devem autoisolar-se em casa porque estão em risco de apresentar os sintomas durante os 14 dias seguintes, e podem, assim, espalhar o vírus a outros antes de os sintomas se manifestarem.

Se você for um contacto de alguém que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19, então será notificado(a) pelo serviço *Test and Trace* do NHS através de um SMS, e-mail, ou telefonema. Se for notificado(a), por favor siga atentamente as recomendações deste documento.

Se não tiver sido notificado(a) de que é um contacto, significa que não precisa de se autoisolar e que deve seguir as recomendações normais, por exemplo, distanciamento físico, lavar as mãos, e cobrir as tosses e espirros.

Estas recomendações não incluem funcionários das áreas de saúde e prestação de cuidados médicos ou sociais, ou outros funcionários que trabalhem em ambientes de saúde ou prestação de cuidados médicos ou sociais, os quais devem seguir [estas outras recomendações](#).

O que é o «círculo de apoio»?

Se estiver num agregado com um só adulto – ou seja, adultos que vivem sozinhos ou somente com crianças dependentes – pode agora formar um círculo de apoio com um outro agregado. Todas as pessoas no círculo de apoio podem passar tempo dentro da casa umas das outras, incluindo passar lá a noite, sem necessitar de manter os 2 metros de distância. Pode consultar mais informações sobre como formar círculos de apoio nas recomendações sobre [reunir com pessoas de fora do seu agregado](#). Se fizer parte de um círculo de apoio e tiver tido um contacto próximo com um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste de coronavírus (COVID-19), pode ser contactado(a) pelo serviço *Test and Protect* do NHS e pode-lhe ser pedido que siga estas recomendações.

Mensagens principais

- Se tiver sido informado(a) de que é um contacto de um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19, os conselhos médicos são claros: deve autoisolar-se imediatamente, em casa, por um período de 14 dias a partir da data do seu último contacto com esse indivíduo.
- Fique em casa por 14 dias e siga as seguintes recomendações de autoisolamento. Não saia para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não utilize transportes públicos ou táxis.
- Está em risco de desenvolver COVID-19 durante os próximos 14 dias. Uma vez que agora já sabemos que as pessoas podem ficar infecciosas até 2 dias antes de os sintomas se manifestarem, pode passar a doença a outros se não autoisolar.
- Mesmo que nunca chegue a manifestar os sintomas, pode mesmo assim estar infetado(a) e passar o vírus sem saber.
- Não deve pedir um teste a não ser que apresente sintomas da COVID-19. Os principais sintomas são: uma tosse contínua, febre alta, perda ou alteração do sentido normal do olfato (anosmia).
- Se não tiver sintomas da COVID-19, os outros indivíduos do seu agregado familiar não precisam de se autoisolar em casa consigo.
- Tome precauções para reduzir a possível propagação da infeção dentro da sua casa: por exemplo, lave as mãos com frequência com água e sabão durante 20 segundos ou utilize desinfetante para as mãos.

- Se alguém na sua casa tiver uma vulnerabilidade clínica, ou uma vulnerabilidade clínica extrema, mantenha-se afastado dessa pessoa tanto quanto possível seguindo estas recomendações. Para os casos de indivíduos com vulnerabilidade clínica extrema siga [recomendações de resguardo](#).

Como serei informado(a) de que sou um contacto?

O serviço *Test and Trace* do NHS entrará em contacto, por SMS, e-mail, ou telefonema, com qualquer indivíduo que seja um contacto de alguém que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19.

O que é que eu devo fazer se for um contacto de alguém que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19?

Se tiver sido informado(a) de que é um contacto de um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19, os conselhos médicos são claros: deve autoisolar-se imediatamente, em casa, por um período de 14 dias a partir da data do seu último contacto com esse indivíduo.

O autoisolamento significa que deve ficar em casa e não sair de casa durante 14 dias. É muito importante que siga estas recomendações mesmo que se sinta bem, porque os sintomas podem levar até 14 dias para se manifestarem a partir da data do seu último contacto com o indivíduo que tiver um resultado positivo de um teste da COVID-19.

Ao autoisolar desta maneira estará a ajudar a proteger a sua família, os seus amigos, a sociedade em geral, e o NHS.

Acho que tive contacto com alguém que recebeu um resultado positivo de um teste da COVID-19, mas não fui notificado(a) e não me foi aconselhado o autoisolamento. O que devo fazer?

Os contactos que precisem de se autoisolar serão devidamente notificados pelo serviço *Test and Trace* do NHS. Se não tiver sido notificado(a), isso significa que não precisa de se autoisolar.

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

Recomendações de autoisolamento

Fique em casa, por um período de 14 dias a partir da data do seu último contacto com o indivíduo que tiver recebido um resultado positivo de um teste de coronavírus (COVID-19).

Não saia para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não utilize transportes públicos ou táxis.

Não deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais e se quiser fazer exercício deve fazê-lo dentro de casa.

Ao autoisolar durante o período de 14 dias estará a ajudar a proteger a sua família, os seus amigos, a sociedade em geral, e o NHS. Ao autoisolar em casa desta maneira pode também proteger as pessoas mais vulneráveis da nossa sociedade reduzindo a oportunidade de uma segunda vaga da COVID-19 na sociedade em geral.

Se viver com crianças continue a seguir estas recomendações na medida do possível; contudo, sabemos que pode não ser possível segui-las todas.

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 recomendações o melhor que puder, ao mesmo tempo que se mantém a si e às pessoas próximas de si seguras e bem, idealmente em conformidade com os planos de cuidados existentes.

Se alguém na sua casa tiver uma vulnerabilidade clínica, ou uma vulnerabilidade clínica extrema, mantenha-se afastado dessa pessoa tanto quanto possível seguindo [estas recomendações](#). Para os casos de indivíduos com vulnerabilidade clínica extrema siga [recomendações de resguardo](#).

Se não apresentar sintomas da COVID-19 durante o autoisolamento em casa

Deve autoisolar-se imediatamente, em casa, por um período de 14 dias a partir da data do seu último contacto com esse indivíduo, mesmo que não apresente nenhum dos sintomas.

Se não apresentar sintomas da COVID-19 não deve pedir um teste.

Os elementos do seu agregado familiar não precisam de se autoisolar consigo se não tiver sintomas da COVID-19, mas devem ser extremamente cautelosos e seguir as recomendações de distanciamento físico, lavagem das mãos, e higiene de respiração.

Se necessitar de ajuda a comprar alimentos, a fazer outras compras ou a levantar medicamentos, bem como a ir passear o cão, peça ajuda aos seus amigos e familiares.

Alternativamente, 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 subsequentemente.

Pode consultar mais informações sobre [o acesso a alimentos e bens essenciais](#).

Se for um(a) empregado(a) e não puder trabalhar a partir de casa, por favor consulte estas [recomendações](#) do Departamento de Trabalho e Pensões (*Department for Work and Pensions*) para se informar sobre o apoio que lhe é disponibilizado para o(a) ajudar a se autoisolar.

Sabemos que ficar em casa por períodos prolongados de tempo pode ser difícil, frustrante, e solitário para algumas pessoas, mas há coisas que pode fazer para [facilitar a situação](#) ou pode consultar o site [Todas as mentes Contam \(Every Mind Matters\)](#).

O que deve fazer se apresentar sintomas da COVID-19 durante os seus 14 dias de autoisolamento em casa

Para a maior parte das pessoas, a COVID-19 é uma doença pouco grave. Contudo, se apresentar algum dos sintomas deve permanecer em isolamento em casa e solicitar um teste para saber se tem a COVID-19 – consulte [NHS.UK](#) para solicitar o teste ou contacte o NHS 119 por telefone se não tiver acesso à Internet.

Assim que tiver começado a ter sintomas, você e qualquer pessoa no seu agregado familiar devem seguir [Permanecer em casa: orientações para os agregados familiares com casos possíveis ou confirmados de infeção da COVID-19](#).

Se o resultado do seu teste for negativo, deve ainda completar os 14 dias de autoisolamento porque pode ainda vir a ter a COVID-19. Deve continuar a seguir os conselhos destas recomendações.

As pessoas que vivem comigo também têm de se autoisolar em casa comigo por 14 dias?

Se for um contacto de alguém que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19, mas não tiver sintomas, não precisa de se autoisolar e deve seguir as recomendações normais.

Contudo, se apresentar sintomas da COVID-19 deve solicitar um teste para saber se tem a COVID-19 – consulte [NHS.UK](https://www.nhs.uk) para solicitar o teste ou contacte o NHS 119 por telefone se não tiver acesso à Internet. Se viver com outras pessoas, devem começar também o autoisolamento em casa enquanto esperam pelo resultado do seu teste. Deve seguir as recomendações [Permanecer em casa: orientações para os agregados familiares com casos possíveis ou confirmados de infecção do coronavírus \(COVID-19\)](#).

Ao autoisolar durante o período de 14 dias estará a ajudar a proteger a sua família, os seus amigos, a sociedade em geral, e o NHS. Ao se autoisolar em casa desta maneira pode também proteger as pessoas mais vulneráveis da nossa sociedade reduzindo a oportunidade de uma segunda vaga da COVID-19 na sociedade em geral.

O que é que eu devo fazer se viver com alguém que apresente sintomas da COVID-19?

Se alguém que viva consigo começar a apresentar sintomas, então os conselhos médicos são claros, indicando que essa(s) pessoa(s) se devem autoisolar em casa juntamente com todas as outras pessoas que vivam com ela, incluindo-o(a) a si.

Essa pessoa deve solicitar um teste para saber se tem a COVID-19 – consulte [NHS.UK](https://www.nhs.uk) para solicitar o teste ou contacte o NHS 119 por telefone se não tiver acesso à Internet.

Essa pessoa, e as pessoas que vivam com ela, devem todos seguir as recomendações em [Permanecer em casa: orientações para os agregados familiares com casos possíveis ou confirmados de infecção da COVID-19](#).

Siga uma boa higiene de respiração e lavagem de mãos.

Lave as mãos com sabão e água com mais frequência durante, pelo menos, 20 segundos, seque-as bem; ou use desinfetante para as mãos. Evite tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos. Tape a boca e o nariz ao tossir e espirrar.

Muitas pessoas em autoisolamento acham útil lembrarem-se da importância do que estão a fazer. Algumas pessoas são muito afetadas pela COVID-19, especialmente as pessoas com uma vulnerabilidade clínica e vulnerabilidade clínica extrema. Ao ficar em casa, está a proteger as vidas dos outros, dos seus amigos, da sua família e da sociedade em geral, bem como a ajudar para que o NHS não fique sobrecarregado.

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

Neste momento, não é obrigatório fazer autoisolamento. Deve ter especial atenção em manter o distanciamento físico e boa higiene das mãos e respiratória.

Os contactos de indivíduos que tenham recebido um resultado positivo de infeção da COVID-19 e que precisem de se autoisolar serão devidamente notificados pelo serviço *Test and Trace* do NHS. Se não tiver sido notificado(a), isso significa que não precisa de se autoisolar.

O que devo fazer se apresentar sintomas da COVID-19 DEPOIS de 14 dias de autoisolamento em casa?

Se, depois dos 14 dias de isolamento, vier a apresentar sintomas da COVID-19, deve autoisolar-se imediatamente de novo e solicitar um teste para saber se tem a COVID-19 – consulte [NHS.UK](https://www.nhs.uk) para solicitar o teste ou contacte o NHS 119 por telefone se não tiver acesso à Internet.

Deve seguir as recomendações [Permanecer em casa: orientações para os agregados familiares com casos possíveis ou confirmados da COVID-19](#). Se viver com outras pessoas, devem começar também o autoisolamento em casa enquanto esperam pelo resultado do seu teste.

Se o resultado do seu teste for positivo, deve autoisolar-se por 10 dias. Os outros elementos do seu agregado familiar devem autoisolar-se de novo por 14 dias.

Terei de me autoisolar se já tiver recebido um resultado positivo da COVID-19 mas for agora informado de que sou um contacto de um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19?

Se já recebeu um resultado positivo de 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 um indivíduo que tenha recebido um resultado positivo de um teste da COVID-19, deve autoisolar-se imediatamente e seguir estas recomendações.

O autoisolamento em casa durante 14 dias é muito importante, mesmo que já tenha tido o coronavírus (COVID-19). Ajudará, assim, a proteger a sua família, os seus amigos, e o NHS. Estará também a proteger as pessoas mais vulneráveis da nossa

sociedade reduzindo a propagação da infeção na sociedade em geral, e diminuindo a oportunidade de uma segunda vaga de COVID-19.

Se apresentar sintomas da COVID-19 deve solicitar um teste para saber se tem a COVID-19 – consulte [NHS.UK](https://www.nhs.uk) para solicitar o teste ou contacte o NHS 119 por telefone se não tiver acesso à Internet. Deve seguir as recomendações [Permanecer em casa: orientações para os agregados familiares com casos possíveis ou confirmados de infeção do coronavírus \(COVID-19\)](#).