



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

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

Atualizado a 9 de Outubro de 2020

Para quem são estas orientações

Com a chegada do inverno e o aumento do número de casos de coronavírus (COVID-19), é agora mais importante que nunca que todos adotemos medidas para reduzir a transmissão da infeção na comunidade, para ajudar a salvar vidas e a proteger o NHS.

Estas orientações são para:

- pessoas com [sintomas](#) que possam ser causados por COVID-19, incluindo os estejam à espera do resultado do teste
- pessoas que tenham recebido um resultado positivo do teste COVID-19 (independentemente de terem, ou não, sintomas)
- pessoas que vivam atualmente no mesmo agregado familiar que outra pessoa com sintomas de COVID-19 ou que tenha recebido um resultado positivo do teste

Nestas orientações um agregado familiar significa:

- uma pessoa a viver sozinha
- um grupo de indivíduos (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 e/ou áreas comuns.
- um [círculo de apoio \(support bubble\)](#)

Siga as mesmas orientações se não viver no mesmo agregado familiar de uma pessoa que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19, mas se tiver estado na proximidade de alguém que tenha recebido um resultado positivo. Se tiver chegado ao Reino Unido do estrangeiro pode também ter de se isolar.

Sintomas

Os sintomas mais importantes de 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 olfato (anosmia)

Para a maior parte das pessoas, a COVID-19 é uma doença pouco grave. Contudo, se tiver qualquer um dos sintomas acima, fique em casa e [marque um teste](#).

Mensagens principais

Se tiver sintomas de COVID-19 ou tiver recebido um resultado positivo no teste

Fique em casa e em confinamento por 10 dias a contar do início dos [sintomas](#). Marque um [teste](#) de COVID-19 se ainda não o tiver feito. O resultado do teste irá determinar quanto tempo terá de ficar em casa e em confinamento.

Fique em casa enquanto aguarda o envio do teste domiciliário ou uma marcação para o teste num local designado.

Um resultado positivo no teste significa que terá de completar 10 dias de confinamento.

Se o resultado for negativo, pode deixar o confinamento desde que se encontre bem de saúde.

Se não tiver sintomas mas tiver obtido um resultado positivo de COVID-19, fique em casa e em confinamento durante 10 dias a contar da data em que o teste tiver sido realizado. Se começar a apresentar sintomas depois do teste, comece o período de confinamento de novo a contar do dia em que os sintomas se manifestaram.

Se tiver sintomas, deve permanecer o mais afastado(a) possível de outros membros do seu agregado familiar, especialmente se forem [indivíduos com vulnerabilidade clínica extrema](#). 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.

Pode ser [multado\(a\)](#) se não ficar em casa e em confinamento depois de um resultado positivo do teste de COVID-19 e se tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace de que deve ficar em confinamento.

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

Fique em casa por 14 dias. O período de 14 dias começa a partir do dia em que a primeira pessoa na sua casa tiver manifestado [sintomas](#) ou, caso não tenha tido sintomas, a partir do dia em que o teste tiver sido realizado.

Se não tiver sintomas de COVID-19 não precisa de um teste. Marque um teste apenas se começar a ter sintomas de COVID-19.

Se apresentar sintomas e o resultado do seu teste for positivo, siga os mesmo conselhos dados a pessoas com COVID-19 para ficarem em casa e em confinamento por 10 dias a contar de quando os sintomas se manifestaram, independentemente da altura em que estiver no seu período de 14 dias.

Pode ser [multado\(a\)](#) se for identificado como um contacto de alguém com COVID-19 e se tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace de que deve ficar em confinamento e não o fizer.

Reduza a transmissão de COVID-19 no seu agregado familiar

Todas as pessoas no seu agregado familiar devem tomar as seguintes medidas para reduzir a possibilidade de contrair COVID-19 ou de a transmitir a outros.

Lave periodicamente as mãos com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos, ou use um gel antisséptico para as mãos. Tape a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirrar, e ponha-os imediatamente no lixo e lave as mãos. Se não tiver um lenço de papel, espirre ou tussa para a dobra do braço. Evite tocar na cara.

Limpe regularmente as áreas e superfícies tocadas frequentemente, tais como cozinhas e casas-de-banho, e mantenha as zonas internas bem ventiladas abrindo janelas sempre que possível.

Se tiver [sintomas](#) de COVID-19 ou um teste com resultado positivo, use uma cobertura facial quando estiver nas áreas partilhadas em casa.

Cuide da sua saúde e do seu bem-estar

Lembre-se de cuidar da sua mente e do seu corpo, e peça ajuda se precisar. Pense nas coisas que pode fazer durante o tempo que estiver em casa e mantenha-se em contacto com a sua família e amigos por telefone, SMS, e-mail, ou nas redes sociais.

Faça exercício em casa, no seu jardim ou espaço privado ao ar livre, se se sentir capaz.

Há várias fontes de informação e apoio ao seu dispor, incluindo orientações sobre [aspectos de saúde mental e bem-estar de COVID-19](#) e orientações sobre como [apoiar crianças e jovens](#).

Se o seu estado de saúde piorar ou em caso de emergência médica

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

Se você, ou outra pessoa no seu agregado familiar, sentir que não consegue tratar os sintomas em casa, ou se o seu estado de saúde piorar, use o serviço [NHS 111 online](#) para a COVID-19. Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111.

Em caso de emergência médica, telefone para o 999.

Transmissão de COVID-19

A COVID-19 transmite-se de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas, aerossóis, e contacto direto. Quando pessoas infetadas com 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 o distanciamento social, lavar as mãos e boa higiene respiratória (usar lenços e deitá-los fora), lavar as superfícies e manter espaços fechados bem ventilados.

As pessoas com COVID-19 podem infetar outras pessoas durante 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 nos 14 dias seguintes. Podem passar a doença a outros, mesmo que se estejam a sentir bem, e por isso é importante que fiquem em casa.

Se tiver sintomas de COVID-19 ou tiver recebido um resultado positivo no teste

É muito importante que as pessoas com [sintomas](#) de COVID-19, ou que tenham recebido um resultado positivo no teste, fiquem em casa e evitem ao máximo o contacto com outros membros do 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.

Fique em casa e marque um teste de COVID-19

Se tiver sintomas de COVID-19, fique em casa e inicie o seu confinamento por 10 dias a contar do início dos sintomas e [marque um teste de COVID-19](#).

Fique em casa enquanto aguarda o envio do teste domiciliário ou uma marcação para o teste num local designado. Pode ter de sair de casa para ir a um local designado para o teste de COVID-19 ou em [certas circunstâncias](#), mas não saia de casa por qualquer outra razão, e faça exercício físico apenas em casa, jardim, ou espaço privado ao ar livre.

Na medida do possível, evite o contacto com outros membros do seu agregado familiar. Estará, assim, a contribuir para prevenir a transmissão do vírus à sua família, amigos e comunidade em geral e, especialmente, aos indivíduos [extremamente vulneráveis em termos clínicos](#).

Se não tiver sintomas mas tiver obtido um resultado positivo de COVID-19, fique em casa e em confinamento durante 10 dias a contar da data em que o teste tiver sido realizado. É necessário que siga estas instruções porque pode ainda passar a infeção a outros. Se começar a apresentar sintomas depois do teste, comece o período de confinamento de novo a contar do dia em que os sintomas se manifestaram.

Siga os conselhos gerais para [reduzir a transmissão da infeção](#) dentro do seu agregado familiar.

Se o resultado de um teste de COVID-19 for positivo

Se o resultado do seu teste for positivo, deve continuar o seu confinamento por 10 dias a contar do início dos [sintomas](#), ou de quando fez o teste. Todos os indivíduos que tenha feito um teste e recebido um resultado positivo de COVID-19, e que tenham sido aconselhados a ficar em casa, têm a obrigação legal de passar a confinamento. Se não o fizer pode receber uma multa de, pelo menos, £1000,00.

Receberá um pedido por SMS, e-mail, ou por telefone, para fazer o login no website [NHS Test and Trace](#) e indicar dados dos seus contactos próximos recentes. Esta informação será usada para darmos conselhos sobre saúde pública aos seus contactos, mas não lhes diremos a identidade de quem os indicou.

É muito importante que forneça esta informação porque vai assim ajudar a proteger a sua família, amigos, e comunidade em geral. Agora já é crime dar informações falsas ao NHS Test and Trace sobre os seus contactos mais próximos, e o incumprimento destes requerimentos pode levar à emissão de uma multa.

Se o resultado de um teste de COVID-19 for negativo

Um resultado negativo significa que o teste não identificou COVID-19 quando o teste foi realizado.

Se o resultado de um teste for negativo, pode terminar o confinamento desde que:

- esteja de boa saúde
- mais ninguém no seu agregado familiar tenha sintomas
- uma pessoa no seu agregado familiar tenha sintomas e tenha também recebido um resultado negativo de um teste
- não tenha sido aconselhado(a) a entrar em confinamento pelo [NHS Test and Trace](#)
- não tiver [chegado ao Reino Unido de um país não isento](#) nos últimos 14 dias.

As outras pessoas no seu agregado familiar que também estejam em confinamento por causa dos seus sintomas também podem terminar o confinamento.

Se o resultado do seu teste for negativo mas ainda tiver sintomas, pode ter um outro vírus, como a constipação / resfriado ou gripe. Deve ficar em casa até se sentir melhor. Procure assistência médica se estiver preocupado/a com os seus sintomas.

Como limitar o contacto próximo com outras pessoas no seu agregado familiar

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.

Se possível, utilize uma casa de banho separada do resto do agregado familiar. 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 a casa de banho regularmente.

Deve utilizar toalhas diferentes dos outros membros do agregado familiar, 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.

Encontrará mais conselhos sobre como reduzir o risco de COVID-19 em casa em [GermDefence](#).

Voltar à sua rotina normal

Pode voltar à sua rotina normal e terminar o confinamento se, depois de 10 dias, os seus sintomas tiverem desaparecido ou se continuar a ter apenas um tosse ou

anosmia (perda total ou parcial do olfato). Isso deve-se ao facto de a tosse ou anosmia poderem continuar durante várias semanas após a infeção ter passado.

Se continuar a ter febre alta 10 dias depois, fique em casa e procure cuidados médicos.

Se viver com alguém com sintomas de COVID-19 ou que tenha recebido um resultado positivo no teste

Permanecer em casa

Fique em casa por 14 dias. Deve fazê-lo porque pode ter sido exposto(a) ao vírus e pode passá-lo a outros, mesmo que não sinta sintomas. Não saia de casa exceto em [certas circunstâncias](#), e faça exercício físico apenas em casa, jardim, ou espaço privado ao ar livre.

O seu período de 14 dias de confinamento começa a contar do dia em que a primeira pessoa no seu agregado familiar tenha manifestado sintomas. Se estiver em confinamento porque alguém no seu agregado familiar recebeu um resultado positivo mas não tem sintomas, o seu período de 14 dias começa a partir do dia em que essa pessoa fez o teste.

Se, por qualquer razão, o resultado do teste for negativo durante o período de 14 dias de confinamento, isso não significa que pode terminar o confinamento. Mesmo sem sintomas pode ainda passar o vírus a outras pessoas. Fique em casa durante o período completo de 14 dias para evitar pôr os outros em risco.

Se for identificado como um contacto pelo NHS Test and Trace e lhe disserem que tem de entrar em confinamento, tem a obrigação legal de seguir essas instruções. Se não o fizer pode receber uma multa de um mínimo de £1.000. Os pais ou tutores ficam legalmente responsabilizados por assegurar que qualquer menor com idade inferior a 18 anos de idade entra em confinamento se tiver um resultado positivo de um teste de COVID-19, e se tiver sido contactado pelo NHS Test and Trace para que passe a confinamento.

Os indivíduos [extremamente vulneráveis em termos clínicos](#) devem ser apoiados para minimizar o contacto com outras pessoas no seu agregado familiar, independentemente de os outros apresentarem ou não sintomas.

Se apresentar subsequentemente sintomas de COVID-19

Se vier a apresentar [sintomas](#) de COVID-19 durante o período de 14 dias de confinamento, [marque um teste de COVID-19](#).

Se o resultado do seu teste for positivo, siga as instruções para pessoas com COVID-19. Fique em casa por 10 dias a contar de quando os sintomas se manifestaram, independentemente da altura em que esteja do seu período de 14 dias.

Se o resultado do seu teste for negativo, continua em risco de vir a contrair COVID-19 e deve continuar a permanecer em casa pelo período completo de 14 dias. Pode

transmitir a infecção a outros durante este período mesmo que não tenha quaisquer sintomas.

Voltar à sua rotina normal

Se continuar de boa saúde, pode voltar à sua rotina normal no fim do período de 14 dias. Não precisa de ficar em confinamento por mais de 14 dias, mesmo se outros membros do seu agregado familiar vierem a manifestar sintomas durante este período. Contudo, a pessoa que tiver agora sintomas novos deve ficar em confinamento durante 10 dias. É improvável que as pessoas que estejam bem após 14 dias estejam infecciosas.

Visitas em casa

Não convide outros, 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 infecção.

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

Quando o período de confinamento terminar

Se recebeu um resultado positivo do teste da COVID-19, é provável que tenha adquirido alguma imunidade contra a doença. Contudo, não há garantias de que tenham todos ficado imunes, ou por quanto tempo fiquem imunes. Por vezes os testes detetam vírus residuais durante um certo período após a infecção de COVID-19. Todas as pessoas que tenha recebido anteriormente um resultado negativo de um teste de COVID-19 devem apenas repetir o teste num período de 90 dias se vierem a apresentar sintomas de COVID-19.

Quando terminar o seu confinamento é importante continuar a lavar as mãos regularmente, usar coberturas faciais em espaços públicos fechados, e manter a distância de outras pessoas de fora do seu agregado familiar.

Se mais ninguém no seu agregado familiar tiver sintomas

Se alguém no seu agregado familiar apresentar sintomas de COVID-19 depois de terminar o período de confinamento, essa pessoa deve [marcar um teste](#) e todas as pessoas no agregado familiar devem seguir de novo os passos indicados nas recomendações, mesmo que já tenham tido um resultado positivo no teste.

Se voltar a apresentar sintomas de COVID-19

Se apresentar sintomas de COVID-19 a qualquer altura após terminar o seu primeiro período de confinamento, você e o seu agregado familiar terão de seguir novamente os passos indicados nestas recomendações.

Se apresentar sintomas de COVID-19 e tiver recebido um resultado positivo do teste há mais de 14 dias, deve [marcar um novo teste de COVID-19](#). Fique em casa enquanto aguarda o resultado do teste.

Se tiver recebido um resultado positivo de COVID-19 nos últimos 14 dias, não precisa de fazer outro teste. Deve, contudo, ficar em confinamento por mais 10 dias depois do início dos seus sintomas.

Reduzir a transmissão de COVID-19 no seu agregado familiar

Todas as pessoas no seu agregado familiar devem tomar as seguintes medidas para reduzir a transmissão da infeção dentro de casa.

Lave as mãos

Esta é uma das medidas mais eficazes 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, com mais frequência do que o normal, 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 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.

Limpe a 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. Isto é especialmente importante se tiver uma pessoa [vulnerável ou extremamente vulnerável](#) em casa.

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

Roupa suja

Para minimizar 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 autoisolamento ter terminado e depois poderá lavar a roupa numa lavandaria pública.

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

Mantenha áreas fechadas ventiladas

Mantenha áreas fechadas bem ventiladas, especialmente áreas partilhadas. Se tiver sintomas, mantenha-se numa divisão bem ventilada com uma janela para o exterior que possa ser aberta, se possível. Mantenha a porta fechada.

Use coberturas faciais

Se tiver sintomas de COVID-19 ou um teste com resultado positivo, use uma cobertura facial quando estiver nas áreas partilhadas em casa, se possível. Quando utilizadas corretamente, as coberturas faciais 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 familiar.

Pode não ser possível usar coberturas faciais em todas as situações ou para algumas pessoas. As crianças com menos de 11 anos de idade não devem usar coberturas faciais, bem como pessoas que não possam pôr, usar, ou tirar a cobertura facial devido a incapacidade ou doença mental ou física, ou outra incapacidade. Pode consultar mais informações sobre [como usar e fazer a sua cobertura facial](#).

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. Atualmente, não há dados que demonstrem que os animais de estimação possam transmitir a doença aos humanos.

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

Cuide da sua saúde e do seu bem-estar

Cuidar do seu bem-estar físico e mental quando ficar em casa

Sabemos que ficar em casa 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. Há muitas fontes de apoio e informação, tais como as recomendações para cuidar do [bem-estar físico e mental](#) e como apoiar [jovens e crianças](#).

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 durante o confinamento:

- 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 possam ajudar a fazer exercício ligeiro na sua casa.
- planeie com antecedência o que vai precisar para poder ficar em casa durante o todo período necessário.
- peça ajuda ao seu local de trabalho, amigos e familiares, de como pode ter acesso ao que necessita enquanto 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 para lhe levarem 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 ou 14 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 precisar de assistência médica

Os serviços de saúde e assistência social continuam em operação para ajudar pessoas com problemas de saúde, incluindo 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 de COVID-19 em casa](#).

Deve cancelar todas as consultas médicas e de dentista de rotina durante o período que 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 ambulatório).

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

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

Apoios financeiros e outros apoios práticos

O confinamento é uma das coisas mais importantes que podemos fazer para ajudar a reduzir a transmissão do vírus e proteger os nossos amigos e a nossa família, a nossa comunidade, e o NHS. Se tiver sintomas de COVID-19, ou tiver recebido um resultado positivo num teste, ou lhe tiverem dito que é um contacto de alguém que teve um resultado positivo, o confinamento é a única maneira de garantir que não irá transmitir COVID-19 a outras pessoas. Se lhe pedirem para entrar em confinamento, siga as instruções imediatamente.

Peça ajuda ao seu local de trabalho, amigos e familiares, de como pode ter acesso ao que necessita enquanto ficar em casa. Pode consultar mais informações sobre [o acesso a alimentos e bens essenciais](#).

Verifique se no seu bairro ou na sua comunidade há um sistema de voluntários que o(a) 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 ou por telefone, mas certifique-se de que os deixam à porta para os recolher depois.

Se não puder trabalhar devido à COVID-19, consulte as orientações do [Ministério 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 se tiver de ficar em casa em confinamento.

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

- foi aconselhado(a) a entrar em confinamento pelo NHS Test and Trace
- está empregado(a) ou é empregado(a) por conta própria
- não pode trabalhar a partir de casa e terá, por isso, redução de rendimento
- está 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.

Se estiver a amamentar

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

Os benefícios de amamentar o bebé 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, assistente de saúde, ou médico(a) por telefone.

Atualmente, não há nada que indique que o vírus de COVID-19 possa ser transmitido através do leite materno. Contudo, o bebé pode ser infetado do mesmo modo que qualquer outra pessoa que tenha contacto próximo consigo. As provas atuais são de 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 bebé com biberão, deve esterilizar sempre cuidadosamente o equipamento depois de utilização. Não deve partilhar os biberões ou uma bomba para tirar leite com outra pessoa.

Pode encontrar mais informação no [website da Royal College of Obstetricians and Gynaecologists](#).

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 de si em segurança, idealmente em conformidade com os planos de cuidados existentes.

Requisitos legais de confinamento

Pode ser multado(a) se não ficar em casa e em confinamento depois de um resultado positivo do teste de 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 confinamento.

Também é crime dar informações falsas ao NHS Test and Trace sobre os seus contactos mais próximos.

O incumprimento destes requerimentos pode levar à emissão de uma multa de até £10.000. Estas [normas aplicam-se apenas em Inglaterra](#).