



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Nome do(a) paciente

Endereço do(a) paciente 1

Endereço do(a) paciente 2

Endereço do(a) paciente 3

17 March 2021

O seu número do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS): [NÚMERO DO NHS]

Caro(a) [Paciente],

As orientações para pessoas extremamente vulneráveis vão mudar a partir de 1 de abril

No dia 22 de fevereiro, o Governo publicou um mapa a partir das restrições nacionais para toda a população, que explica a forma como as restrições irão ser atenuadas ao longo do tempo. Como parte deste mapa, podemos agora informá-lo(a) que a partir de 1 de abril de 2021, já não é recomendado que fique isolado(a).

Desde que as restrições nacionais e as medidas de proteção foram introduzidas em janeiro, os casos de COVID-19 baixaram consideravelmente em todo o país e mais de 22 milhões de pessoas já tomaram, pelo menos, uma dose da vacina. Sabemos que isolar-se não tem sido fácil para si e gostaríamos de agradecer os seus esforços durante este período desafiante.

Embora as pessoas extremamente vulneráveis já não sejam aconselhadas a isolarem-se, ainda recomendamos que tenha precauções adicionais para se proteger enquanto o vírus ainda está a ser propagado nas nossas comunidades. As orientações atualizadas fornecem passos práticos que abrangem coisas como socializar, viajar e ir para o trabalho e a escola. Estas não são regras, mas sim conselhos, portanto, pode escolher se deseja segui-los ou não. Pode encontrar as orientações completas no final desta carta e em www.gov.uk/coronavirus.

Além destes conselhos, **deve** continuar a seguir os regulamentos que estão em vigor para todos durante a pandemia. Isto inclui as regras relativas a estar com pessoas de outros agregados familiares.

Resumo dos conselhos que se aplicam a partir de 1 de abril de 2021

Até as regras de distanciamento social serem atenuadas de forma mais ampla, é importante que continue a manter o seu número de interações sociais baixo e tentar reduzir a quantidade de tempo que passa em ambientes onde não lhe é possível manter o distanciamento social.



Todas as pessoas são aconselhadas a continuar a trabalhar a partir de casa, sempre que seja possível, mas se não conseguir trabalhar a partir de casa, deve agora comparecer no seu local de trabalho. A entidade patronal tem de seguir os passos para reduzir o risco de exposição à COVID-19 no local de trabalho e deve ser capaz de lhe explicar as medidas que tem em vigor para o(a) manter seguro(a) no trabalho.

O Esquema de Retenção de Emprego Coronavírus (licença) foi alargado até dia 30 de setembro, assim como o Esquema de Apoio de Rendimento a Emprego por Conta Própria (SEISS). Pode continuar elegível durante este período.

A partir de 1 de abril, já não será elegível para o Pagamento por Doença (SSP) ou Subsídio de Apoio e Emprego (ESA) pelo facto de ser aconselhado(a) a isolar-se.

Os alunos e estudantes extremamente vulneráveis devem voltar à sua escola ou a outros contextos educacionais.

Vacinação COVID-19

Se tem 16 anos ou mais, já deve ter sido convocado para receber a primeira dose da vacina. Se ainda não recebeu a sua primeira dose, contacte o seu médico de família.

Para crianças entre os 12 e os 15 anos, a vacinação pode ser adequada para aqueles que sofrem de incapacidades neurológicas graves. Esta opção deve ser discutida entre os pais/responsáveis e o médico ou médico de família da criança. Para outras crianças com 15 anos ou menos, enquanto a investigação adicional está a ser conduzida, a vacinação ainda não é recomendada.

Mesmo que já tenha recebido a primeira dose, deve garantir que toma a segunda dose da vacina quando esta lhe for disponibilizada. Tomar as duas doses deve aumentar adicionalmente o seu nível de proteção.

Nenhuma vacina é 100% eficaz, portanto, mesmo que tenha tomado ambas as doses, ainda não existe uma garantia absoluta de que não ficará doente devido à COVID-19. Deste modo, deve continuar a ter as precauções adicionais apresentadas nestas orientações para se proteger.

Acesso a apoio

As autarquias locais e os supermercados irão continuar a disponibilizar apoio, de forma a seguir os conselhos de isolamento até 31 de março. As autarquias irão disponibilizar assistência, quando possível, após essa data e, se já se registou para ter acesso prioritário às reservas de entrega do supermercado, os supermercados continuarão a disponibilizar o acesso prioritário até 21 de junho. Se ainda não se



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

registou para receber apoio, mas tem essa necessidade, deverá fazê-lo online em <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> até 31 de março. Se não tem acesso à Internet, contacte a sua autarquia local, que será capaz de o pôr em contacto com o apoio que está disponível na sua zona.

Após 31 de março, se tiver dificuldades resultantes do Coronavírus, visite www.gov.uk/find-coronavirus-support ou contacte a sua autarquia local para saber o apoio que está disponível.

Acesso a serviços e cuidados de saúde

Relembramos que o **Serviço Nacional de Saúde (NHS) está aberto** e deve continuar a receber todos os serviços de saúde de que precisa. É provavelmente mais seguro recorrer ao NHS do que tentar tratar-se em casa.

Se estiver preocupado(a) com o impacto da COVID-19 na sua saúde, fale com o seu médico de família ou outro médico ou utilize o serviço NHS111. Pode consultar mais informações sobre como obter ajuda nas orientações em anexo.

Contactá-lo(a) caso estas orientações sejam alteradas no futuro

Certifique-se de que o seu médico de família tem as suas informações de contacto atualizadas, incluindo a sua morada e, se possível, um endereço de e-mail pessoal, para que seja possível contactá-lo(a) rapidamente caso as orientações mudem no futuro.

Mais uma vez, obrigado por se proteger a si mesmo(a) e ajudar a proteger os outros.

Atenciosamente,

MATT HANCOCK
Secretário de Estado da Saúde e Assistência

ROBERT JENRICK
Social Secretário de Estado
da Habitação, Comunidades e
Governo Local



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Esta carta estará disponível em várias línguas e formatos, incluindo o de fácil leitura, em GOV.UK. Para versões de áudio, Braille ou letras grandes, contacte o RNIB através do número 0303 1239999.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Conselhos em curso para pessoas extremamente vulneráveis (1 de abril de 2021)

Os conselhos de isolamento serão interrompidos a nível nacional a partir de 31 de março. A partir de 1 de abril, já não é recomendado que se isole, mas **deve** continuar a seguir as regras em vigor para todas as pessoas sob as restrições nacionais atuais.

O governo publicou o "COVID-19 Response - Spring 2021" (Resposta à COVID-19 - Primavera de 2021), que apresenta o mapa para o desconfinamento em Inglaterra. Este documento explica a forma como as restrições serão atenuadas ao longo do tempo. Pode encontrar estas regras ao pesquisar "roadmap" (mapa) em www.gov.uk/coronavirus.

Deve continuar a seguir as restrições nacionais, que se aplicam a todos. Também aconselhamos que as pessoas extremamente vulneráveis continuem a tomar precauções adicionais para se protegerem. É-lhe aconselhado que siga os passos práticos descritos abaixo para minimizar o seu risco de exposição ao vírus.

Socializar dentro e fora de casa

Continue a manter o distanciamento social, a lavar as mãos regularmente e evite tocar no rosto.

Continue a minimizar o número de interações sociais que tem. Quanto menos interações sociais tiver, menor será o risco de contrair COVID-19.

Quando as regras permitirem que se encontre com outras pessoas que não façam parte do seu agregado familiar, o seu risco de ser contagiado pela COVID-19 será menor se se encontrar com elas ao ar livre.

Quando puder encontrar-se com outras pessoas dentro de casa, mantenha a área bem ventilada com ar fresco, abrindo uma janela por exemplo. Consulte as orientações [COVID-19: ventilação de espaços interiores](#) para saber mais.

Tente reduzir a quantidade de tempo que passa em contextos nos quais não lhe é possível manter o distanciamento social ou onde as atividades das outras pessoas possam reduzir a probabilidade dos indivíduos manterem o distanciamento social.

Pode continuar a formar ou a manter as [bolhas de apoio](#) e as [bolhas de cuidados a crianças](#) existentes.

Pode encontrar mais informações online acerca [de como travar a propagação do coronavírus](#).



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Trabalho

Atualmente, é aconselhado a todos que continuem a trabalhar a partir de casa, se possível.

Se não for possível trabalhar a partir de casa, deve deslocar-se ao local de trabalho. A entidade patronal tem de seguir os passos para reduzir o risco de exposição à COVID-19 no local de trabalho e deve ser capaz de lhe explicar as medidas que tem em vigor para o(a) manter seguro(a) no trabalho. Algumas entidades patronais podem introduzir a testagem regular dos colaboradores como parte destas medidas. Pode também considerar a forma como se desloca de e para o local de trabalho, por exemplo, se é possível evitar a utilização de transportes públicos durante a hora de ponta.

Foram emitidas orientações separadas por parte do Governo sobre [a forma como as entidades patronais podem proteger os locais de trabalho contra a COVID](#), incluindo a forma como mantêm o distanciamento social e um sistema de gestão de risco no local de trabalho. O Executivo de Segurança e Saúde (HSE) também publicou orientações sobre [a proteção de trabalhadores vulneráveis](#), incluindo conselhos para as entidades patronais e os colaboradores acerca [da forma como conversar sobre a redução de riscos no local de trabalho](#).

Se precisar de apoio para trabalhar a partir de casa ou no local de trabalho, pode candidatar-se ao subsídio [Access to Work \(Acesso ao Trabalho\)](#). O Access to Work (Acesso ao Trabalho) pode oferecer apoio para cobrir os custos adicionais do trabalho em caso de incapacidade/doença, que vão além dos ajustes habituais que a entidade patronal tem de providenciar.

O [Esquema de Retenção de Emprego Coronavírus \(licença\)](#) foi alargado até 30 de setembro. Pode continuar elegível ao longo deste período, mesmo quando o isolamento for interrompido, desde que a sua entidade patronal esteja de acordo. O [Esquema de Apoio de Rendimento a Emprego por Conta Própria \(SEISS\)](#) também foi alargado até 30 de setembro.

A partir de 1 de abril, já não será elegível para o Pagamento por Doença (SSP) ou Subsídio de Apoio e Emprego (ESA) pelo facto de ser aconselhado(a) a isolar-se. Pode ser elegível para o SSP ou ESA se estiver doente ou for incapaz de trabalhar, quer devido ao coronavírus ou por outros motivos de saúde, sujeito às condições de elegibilidade. Se tiver preocupações em relação à sua saúde e segurança no trabalho, pode levantá-las junto do seu sindicato, do HSE ou da sua autoridade local. Nos casos em que as entidades patronais não estiverem a gerir o risco da COVID-19, o HSE e as autoridades locais tomarão medidas que podem variar entre o provisionamento de um conselho específico, a emissão de notificações de implementação, a interrupção de certas práticas de trabalho até serem seguras e, nos casos em que as empresas não cumprem com as notificações de implementação, poderá levar a sanção penal.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

O quadro de direitos de emprego existente disponibiliza proteções contra a discriminação, o despedimento injusto ou prejuízo. Foram publicadas orientações específicas para as entidades patronais e os trabalhadores sobre [faltas ao trabalho devido ao coronavírus \(COVID-19\)](#).

O [Gabinete de Apoio ao Cidadão](#) também tem informações sobre os seus direitos no trabalho e como resolver os problemas no local de trabalho. Se tiver alguma preocupação, também pode obter aconselhamento sobre a sua situação em particular e sobre os seus direitos de emprego ao visitar o [sítio web da Acas](#) ou ligando para a linha de apoio Acas através do 0300 123 1100.

Escola, universidade e outros contextos educacionais

Os alunos e estudantes extremamente vulneráveis devem voltar à sua escola ou outros contextos educacionais a partir de 1 de abril de 2021. Crianças que vivem num agregado familiar com alguém que é extremamente vulnerável não são aconselhadas a isolar-se e devem ter regressado à escola ou universidade a 8 de março.

A utilização de testes de fluxo lateral rápido permite-nos identificar indivíduos com coronavírus (COVID-19) que não têm sintomas, e que compõem cerca de um terço de todos os casos. Assinalar casos assintomáticos, assim como outras medidas de controlo e prevenção de infeção, como o distanciamento social, podem ajudar-nos a gerir a propagação do vírus.

Portanto, para salvaguardar a saúde da força de trabalho dos professores e manter o máximo de funcionários, alunos e estudantes possível na escola e universidade, disponibilizamos [testes ao coronavírus \(COVID-19\) de fluxo lateral rápido](#) nas escolas e universidades. Os agregados familiares, bolhas de cuidados de crianças e de apoio, de alunos e estudantes da escola primária e secundária, assim como agregados familiares, bolhas de cuidados de crianças e de apoio, de funcionários da escola primária e secundária, também podem ter acesso direto aos testes de fluxo lateral. Esta testagem também irá ajudar a manter seguros os membros da comunidade que são extremamente vulneráveis, bem como as suas famílias.

Além da testagem a assintomáticos, as escolas secundárias e universidades continuam a colocar em vigor [uma variedade de medidas de proteção](#) para ajudar a minimizar o risco de propagação da COVID-19. Estas incluem o distanciamento social, a lavagem das mãos, a utilização de proteção facial em situações específicas, bolhas de apoio, reforçar a limpeza e a ventilação, e a gestão de casos confirmados.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Deslocações

Se precisar de utilizar transportes públicos, deve usar uma [proteção facial](#), a não ser que esteja isento. Considere deslocar-se fora das horas de ponta para reduzir o número de pessoas com quem se cruza.

Se precisar de se deslocar, vá a pé ou de bicicleta, se puder. Para viagens mais longas, ou se não for capaz de caminhar ou de ir de bicicleta, tente minimizar o número de pessoas com quem tem contacto direto.

Não partilhe o carro com pessoas que não pertencem ao seu agregado familiar ou bolha de apoio e certifique-se de que usa uma proteção facial quando andar de táxi.

Ir a lojas e farmácias

Embora não seja aconselhado que evite ir a lojas, pode desejar continuar a utilizar as entregas online de compras de alimentos e bens essenciais, ou de ter o apoio de familiares e amigos. Se se deslocar às lojas ou à farmácia, considere deslocar-se nas alturas mais calmas do dia. Deve usar uma [proteção facial](#) em todas as lojas, a não ser que esteja isento.

Se já estiver registado para o acesso prioritário às reservas de entrega do supermercado utilizando o sítio web Shielding Support (Apoio ao Isolamento) ou através da sua autarquia até 31 de março, então podemos confirmar que os supermercados participantes irão continuar a disponibilizar o acesso prioritário até 21 de junho. Após esta data, os indivíduos podem continuar a agendar as entregas de um supermercado.

Se precisar de apoio para efetuar as compras de alimentos e bens essenciais até 31 de março, e não consegue organizar isto por si ou através de amigos, familiares ou outras redes de apoio, ainda pode registar-se para pedir acesso prioritário a uma reserva de entrega de supermercado no sítio web Shielding Support (Apoio ao Isolamento), www.gov.uk/coronavirus-shielding-support até 31 de março. Não poderá registar-se através deste sítio web após a meia-noite de 31 de março.

Ainda poderá considerar pedir a amigos, familiares ou voluntários para recolher os medicamentos por si.

O programa de Equipas de Resposta de Voluntários do NHS continua disponível para ajudar a apoiar aqueles que precisam. Os voluntários podem recolher e entregar compras, medicamentos e outros produtos essenciais. Ligue para o 0808 196 3646 entre as 8h e as 20h, 7 dias por semana, para efetuar o pedido ou visite www.nhsvolunteerresponders.org.uk para obter mais informações. Poderão ainda existir outros serviços comunitários ou de voluntários na sua zona aos quais pode aceder para obter apoio.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

Se necessitar de apoio e cuidados adicionais

É importante que continue a receber os cuidados e apoio de que necessita para assegurar a sua saúde e segurança. Os prestadores de serviços médicos e de cuidados sociais estão a fazer todos os esforços para garantir que os serviços se mantêm abertos e o mais seguros possível.

Deve continuar a procurar o apoio do NHS para as suas condições de saúde existentes. Pode aceder a uma série de serviços do NHS em casa, incluindo a entrega de receitas médicas contínuas ou o contacto com profissionais de saúde por consulta online. Para saber mais, visite www.nhs.uk/health-at-home ou descarregue a [aplicação NHS](#). Em caso de situação de urgência, ligue para o NHS 111 ou, em caso de emergência, ligue para o 999.

Também é importante que cuide da sua saúde mental. Visite o sítio web [Every Mind Matters](#) para obter recomendações e medidas práticas que pode tomar para cuidar do seu bem-estar e da sua saúde mental durante e após a pandemia. O sítio web [Let's Talk Loneliness](#) também tem uma variedade de dicas, conselhos e recursos adicionais que podem ser úteis.

Se estiver a passar por uma crise de saúde mental, ou se uma pessoa de quem cuida estiver a passar por uma situação semelhante, recomendamos [que contacte um profissional de saúde local](#) imediatamente. Os Fundos de Saúde Mental do NHS estabeleceram linhas telefónicas durante 24 horas e 7 dias por semana para apoiar as pessoas de todas as idades a obterem a ajuda que precisam, quando precisam.

Os cuidadores ou visitantes que o(a) ajudam com as suas necessidades diárias podem continuar a visitá-lo(a). Devem continuar a seguir as [orientações de distanciamento social](#) se o contacto próximo ou pessoal não for necessário.

Pode ainda obter apoio adicional do seu fornecedor de energia. Os fornecedores de energia são exigidos pelo regulador, Ofgem, a manter um registo dos clientes que se encontram numa circunstância vulnerável, chamado Registo de Serviço Prioritário. Se for extremamente vulnerável, pode ser adicionado(a) a este registo. Para obter mais informações sobre como ser adicionado(a) ao registo e em relação aos serviços adicionais que o seu fornecedor pode disponibilizar, visite o sítio web [Ofgem](#).

Os fornecedores de telecomunicações também são exigidos pelo seu regulador, Ofcom, a apoiar os seus clientes vulneráveis. Para obter informações sobre os serviços adicionais que o seu fornecedor lhe pode disponibilizar enquanto cliente vulnerável, visite o sítio web [Ofcom](#).