



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

A quem se destinam estas orientações

É importante que todos tomemos medidas para reduzir a propagação do coronavírus (COVID-19) na comunidade, para salvar vidas e proteger o serviço nacional de saúde (NHS).

Estas orientações são para:

- pessoas com [sintomas](#) que possam ser causados pela COVID-19, incluindo pessoas 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 de outra pessoa com sintomas da COVID-19 ou que tenha testado positivo para a COVID-19.

Nestas orientações um agregado familiar significa:

- uma pessoa a viver sozinha
- um grupo de pessoas (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. Isto pode incluir estudantes em regime de internato ou residências de estudantes que partilhem tais instalações.

Estas orientações também se aplicam a pessoas no seu [círculo de apoio \(support bubble\)](#) ou [círculo de apoio para cuidados infantis \(childcare bubble\)](#).

Deve seguir as mesmas [orientações](#) se tiver tido contacto com uma pessoa que tenha recebido um resultado positivo de um teste para a COVID-19, mas não viver no mesmo agregado dessa pessoa. Se tiver chegado ao Reino Unido do estrangeiro [pode também ter de se isolar](#).

Estas orientações estão em vigor na Inglaterra.

Sintomas

Os sintomas mais importantes 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)

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 PCR](#).

Há vários outros sintomas associados à COVID-19. Os outros sintomas poderão ter outra causa e, por si só, não são motivo para fazer um teste à COVID-19. Se estiver preocupado(a) com os seus sintomas, procure assistência médica.

Testes para a COVID-19

Há dois tipos de testes principais usados atualmente para detetar se uma pessoa tem COVID-19:

- Testes de reação em cadeia da polimerase (PCR).
- Testes de fluxo lateral (LFD).

Os testes PCR detetam o ARN (ácido ribonucleico, o material genético) de um vírus. Os testes PCR são os testes mais fiáveis para a COVID-19. Leva algum tempo até receber os resultados, porque

são normalmente processados em laboratório. Se tiver sintomas da COVID-19, deve [marcar um teste PCR](#).

Os testes LFD detetam as proteínas do coronavírus e funcionam de modo semelhante ao teste da gravidez. São simples e rápidos de usar. Os testes LFD não têm a mesma precisão dos testes PCR em todas as circunstâncias, mas conseguem detetar um número semelhante de pessoas com altos níveis de coronavírus como os testes PCR. São utilizados principalmente em pessoas que não têm sintomas de COVID-19. Os testes LFD estão a ser utilizados rotineiramente para testar os funcionários em lares de idosos, no NHS e escolas, bem como em programas comunitários e laborais que disponibilizam testes rápidos a pessoas sem sintomas, conhecidos por “programas de testes para pessoas assintomáticas”.

Mensagens principais

Qualquer pessoa que tenha [sintomas](#) de COVID-19 ou que tenha recebido um resultado positivo no teste deve permanecer em casa e isolar-se imediatamente. Isto porque poderá transmitir a infeção aos outros, mesmo que não tenha sintomas.

Pode ser multado(a) se não se isolar após ter sido notificado(a) pelo serviço *NHS Test and Trace* [\[nota de rodapé 1\]](#). Pode ter direito a uma subvenção única de £500 através do [Esquema de Apoio Financeiro do Serviço de Teste e Rastreio do NHS \(NHS Test and Trace Support Payment scheme\)](#) se tiver de ficar em casa em isolamento individual.

Estas orientações continuam a aplicar-se mesmo que já tenha recebido uma ou mais doses da vacina para a COVID-19.

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.

Se já tiver recebido uma ou mais doses da vacina para a COVID-19

Embora já tenha sido demonstrado que as vacinas para a COVID-19 reduzem a probabilidade de doença grave para as pessoas que as receberam, ainda não temos a certeza quanto é que diminuem a probabilidade de uma pessoa vacinada passar a COVID-19 a terceiros.

Se tiver sintomas de COVID-19 ou se tiver um resultado positivo no teste, deve continuar a cumprir estas orientações e isolar-se, mesmo que já tenha recebido uma ou mais doses da vacina para a COVID-19. Isto irá reduzir o risco de contágio e protegerá as outras pessoas.

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

Fique em casa e isole-se individualmente

Se apresentar sintomas de COVID-19, fique em casa e isole-se individualmente. Se tiver um resultado positivo no teste mas não tiver [sintomas](#), deve permanecer em casa e isolar-se imediatamente assim que receber o resultado do teste. O seu agregado também terá de se isolar.

Se tiver sintomas de COVID-19, marque um [teste](#) PCR se ainda não o tiver feito. Fique em casa enquanto aguarda o envio do teste domiciliário, a marcação para o teste num local designado ou enquanto aguarda pelo resultado do teste. Pode sair de casa em certas circunstâncias, mas não para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não deve utilizar os transportes públicos ou táxis. Consulte as circunstâncias em que [pode sair de casa](#).

Se tiver de sair de casa para fazer o teste, deverá cumprir rigorosamente as [normas de distanciamento social](#) e regressar imediatamente após fazer o teste.

Se for notificado(a) pelo *NHS Test and Trace* de um resultado positivo no teste, terá de completar o período total de isolamento, a não ser em certas circunstâncias em que tenha tido um teste LFD assistido. O seu período oficial de isolamento começa imediatamente quando os seus sintomas tiverem surgido ou, se não tiver sintomas, a partir da data do teste. O seu período de isolamento inclui o dia em que os sintomas apareceram (ou o dia em que fez o teste, se não tiver sintomas) e os 10 dias inteiros seguintes. Isto significa que, por exemplo, se os seus sintomas tiverem começado no dia 15 do mês (ou se não tinha sintomas mas fez o primeiro teste positivo de COVID-19 no dia 15), o período de isolamento terminará às 23h59 do dia 25.

Pode voltar à sua rotina normal e terminar o isolamento individual se, depois de 10 dias, os seus sintomas tiverem desaparecido ou se continuar a ter apenas uma tosse ou anosmia, que podem persistir durante várias semanas. Se continuar a ter febre alta após 10 dias ou se continuar doente mas sem febre alta, deve permanecer em casa e consultar o médico.

Se estiver em isolamento devido a um resultado positivo no teste mas não tiver sintomas, e se começar a ter sintomas de COVID-19 durante o seu período de isolamento, deve começar um novo período de 10 dias de isolamento a contar da data em que os sintomas tenham surgido.

Se apresentar sintomas de COVID-19 a qualquer altura após terminar o seu primeiro período de isolamento, deverá seguir novamente os passos indicados nestas recomendações, juntamente com os membros do seu agregado.

A maior parte dos pacientes com COVID-19 sofre apenas de uma doença ligeira. Contacte imediatamente um médico se a sua doença, ou se a doença de qualquer membro do seu agregado, estiver a piorar.

Se tiver sintomas, deve permanecer o mais afastado(a) possível de outros membros do seu agregado familiar, especialmente se

forem [extremamente vulneráveis em termos clínicos](#). Sempre que possível, 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. Deve usar uma [cobertura facial](#) ou máscara cirúrgica quando estiver nas áreas partilhadas em casa.

Se quiser fazer exercício, deve fazê-lo em casa, no seu jardim ou espaço privado ao ar livre. Siga os conselhos gerais para [reduzir a transmissão da infeção](#) dentro do seu agregado familiar.

Se tiver um resultado negativo no teste PCR para a COVID-19 após ser testado(a) por ter sintomas

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

Pode parar de se isolar, desde que:

- esteja de boa saúde.
- mais ninguém no seu agregado familiar tenha sintomas ou tenha testado positivo para a COVID-19.
- não tenha sido aconselhado(a) a entrar em isolamento individual pelo [NHS Test and Trace](#)

As outras pessoas no seu agregado que também estejam em isolamento por causa dos seus sintomas também podem terminar o período de isolamento.

Testes após o período de isolamento terminar

Se recebeu um resultado positivo no teste PCR da COVID-19, é provável que tenha adquirido alguma imunidade contra a doença. Contudo, não há garantias de que as pessoas fiquem imunes, ou por quanto tempo ficarão imunes. É possível que os testes PCR

continuem a dar resultados positivos durante um certo período após a infecção da COVID-19.

Qualquer pessoa que já tenha tido um resultado positivo no teste PCR da COVID-19 não deverá repetir o teste dentro de um período de 90 dias da data desse teste, a não ser que apresente novos sintomas de COVID-19.

Contudo, se fizer um teste LFD dentro de 90 dias de ter tido um resultado positivo no teste PCR da COVID-19, por exemplo, como parte de um programa de testes na comunidade ou local de trabalho, e o resultado do teste for positivo, deverá isolar-se em conjunto com o seu agregado e seguir novamente os passos presentes nestas orientações.

Se já tiverem passado 90 dias da data em que testou positivo para a COVID-19 no teste PCR e se tiver novos sintomas de COVID-19, ou um resultado positivo no teste LFD ou PCR, siga novamente os passos presentes nestas orientações.

Se participar em testes de pessoas assintomáticas

Muitas pessoas fazem atualmente testes LFD como parte de programas para testar regularmente pessoas sem sintomas. Estes programas de testagem chamam-se de **testes de pessoas assintomáticas** e ajudam a identificar pessoas que possam ter COVID-19, mas que não se sintam doentes. Se uma pessoa sem sintomas tiver um resultado positivo no teste de COVID-19, deve isolar-se e seguir estas orientações. Isto ajudará a reduzir o contágio e protegerá as outras pessoas.

Há dois modos de fazer os testes LFD:

Um teste assistido é quando a pessoa faz o teste ela própria sob a supervisão de um operador com formação e este último processa o teste, lê e apresenta o resultado.

Um teste domiciliar é quando a pessoa faz o teste ela própria e lê e apresenta o resultado.

Se tiver um resultado positivo no teste LFD

Se o seu teste tiver sido um teste assistido, deve isolar-se imediatamente. Pode ser multado(a) se não o fizer. Pode ter direito a uma subvenção única de £500 através do [Esquema de Apoio Financeiro do Serviço de Teste e Rastreio do NHS \(NHS Test and Trace Support Payment scheme\)](#) se tiver de se isolar.

Também deve fazer um [teste PCR](#) assim que possível e, o mais tardar, dentro de 2 dias do teste LFD positivo.

Enquanto aguarda pelo resultado do teste PCR, deve seguir estas orientações juntamente com os outros membros do seu agregado. Se receber um resultado negativo no teste PCR, e se este último tiver sido feito dentro de 2 dias do teste LFD positivo, pode parar de se isolar juntamente com o seu agregado. Contudo, deve continuar a isolar-se juntamente com o seu agregado, se:

- o teste PCR for positivo.
- decidir não fazer um teste PCR.
- o teste PCR tiver sido feito mais de 2 dias depois do teste LFD positivo.

É importante que marque o teste PCR **assim que possível** após ter um resultado positivo no teste LFD.

Se tiver um resultado positivo no teste LFD domiciliar

Se tiver feito o teste LFD em casa, deve isolar-se imediatamente. Deve seguir estas orientações juntamente com os outros membros do seu agregado. Também deve marcar um [teste PCR](#) assim que possível. Se o teste PCR tiver um resultado negativo, pode parar de se isolar juntamente com o seu agregado.

NHS Test and Trace (serviço de teste e rastreio do NHS)

Se receber um pedido por SMS, e-mail ou por telefone, deverá fazer a autenticação no website [NHS Test and Trace](#) e fornecer informação sobre quando é que estes sintomas começaram. Os 3 [sintomas](#) principais da COVID-19 são usados para identificar quando é que uma pessoa deve solicitar um teste e a partir de que data é que se deve isolar. Poderá ter tido outros sintomas antes de apresentar os 3 sintomas principais (tosse, febre alta ou perda do paladar ou olfato) e a data destes sintomas será usada para identificar os seus contactos.

Ser-lhe-ão feitas perguntas sobre os seus contactos recentes, para poderem receber recomendações de saúde pública. Os contactos não serão informados da sua identidade. É muito importante que forneça esta informação porque vai assim ajudar a proteger a sua família, amigos e comunidade em geral.

Se lhe for pedido que se isole pelo serviço [NHS Test and Trace](#), incluindo através da [aplicação do NHS para a COVID-19](#), poderá ter direito a uma subvenção única de £500 da sua autoridade local, ao abrigo do [Esquema de Subvenção de Apoio do Programa de Teste e Rastreio](#).

Pode ser multado(a) se não ficar em casa e em isolamento depois de ter sido notificado pelo *NHS Test and Trace*, mas é importante que o faça assim que receba um resultado positivo no teste para evitar a propagação da COVID-19.

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

Fique em casa e isole-se individualmente. Não deve sair para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não deve utilizar os transportes públicos ou táxis.

O seu período de isolamento inclui o dia em que os [sintomas](#) apareceram na primeira pessoa do seu agregado (ou o dia em que fez o teste, se não tinha sintomas) e os 10 dias inteiros seguintes. Isto significa que, por exemplo, se o seu período de 10 dias de isolamento começar no dia 15 do mês, o período de isolamento terminará às 23h59 do dia 25, quando poderá voltar à sua rotina habitual.

Se não tiver sintomas de COVID-19 não necessita de fazer um teste. Só deve marcar um teste se apresentar sintomas de COVID-19 ou se lhe for indicado que o faça como parte de um programa de testes para pessoas sem sintomas. Se, por qualquer razão, o resultado do teste for negativo durante o período de 10 dias de isolamento, deve continuar em isolamento individual. Mesmo sem sintomas pode ainda passar o vírus a outras pessoas. Fique em casa durante o período completo de 10 dias para evitar pôr os outros em risco.

Se apresentar sintomas durante o isolamento, [marque um teste PCR para a COVID-19](#). Se o resultado do seu teste for positivo, siga as instruções para pessoas com COVID-19 para permanecer em casa e iniciar um novo período de 10 dias de isolamento. Este período começa a contar a partir da data em que os sintomas se manifestaram, independentemente da altura em que esteja do seu período original de 10 dias. Isto significa que o seu período total de isolamento poderá ser mais longo do que 10 dias.

Se outros membros do seu agregado apresentarem sintomas durante este período, não necessita de se isolar durante mais de 10 dias.

Se for identificado(a) como um contacto e se o serviço [NHS Test and Trace](#) lhe pedir que se isole, incluindo através da [aplicação do NHS para a COVID-19](#), poderá ter direito a uma subvenção única de £500 da sua autoridade local, ao abrigo do [Esquema de Subvenção de Apoio do Programa de Teste e Rastreo](#).

O incumprimento do período de isolamento poderá resultar numa multa de, pelo menos, £1000. Os pais ou tutores são responsáveis por assegurar que qualquer menor com idade inferior a 18 anos de

idade se isole caso tenha um resultado positivo no teste da COVID-19 e tenha sido contactado pelo *NHS Test and Trace* para se isolar individualmente.

Membros do agregado que tenham recebido uma ou mais doses da vacina para a COVID-19

Embora já tenha sido demonstrado que as vacinas para a COVID-19 reduzem a probabilidade de doença grave para as pessoas que as receberam, ainda não temos a certeza quanto é que diminuem a probabilidade de uma pessoa vacinada passar a COVID-19 a terceiros. Por conseguinte, mesmo que uma pessoa tenha sido vacinada, continua a haver o risco de que possa contrair COVID-19 e contagiar outras pessoas.

Se uma pessoa no seu agregado tiver sintomas de COVID-19 ou se tiver um resultado positivo no teste, os membros do seu agregado devem continuar a cumprir estas orientações e isolar-se, mesmo que já tenham recebido uma ou mais doses da vacina para a COVID-19. O cumprimento de todas as orientações nesta página irá reduzir o risco de contágio e ajudará a proteger outras pessoas fora do agregado.

Visitas em casa

Não convide, 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 infeção.

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

Transmissão de COVID-19

A COVID-19 transmite-se de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas, aerossóis, e contacto direto. Quando as pessoas infetadas com a 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 interiores [bem ventilados](#).

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

Como limitar o contacto próximo com outras pessoas no seu agregado se tiver COVID-19

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. Cumpra rigorosamente as normas de distanciamento social.

Peça ajuda às pessoas que vivem consigo para ajudar a trazer refeições até à sua porta, ajudar com a limpeza e ao disponibilizar-lhe espaço.

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

Deve utilizar toalhas diferentes dos outros membros do agregado, 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.

Deve usar uma [cobertura facial](#) ou máscara cirúrgica quando estiver nas áreas partilhadas em casa para minimizar o risco de transmissão aos outros. Quando utilizadas corretamente, 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.

Pode consultar mais recomendações sobre como reduzir os riscos da COVID-19 em casa no website [GermDefence](#).

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

Reduzir a transmissão de COVID-19 no seu agregado

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

Lave as mãos

Esta é uma medida importante 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 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 sua casa para reduzir a transmissão da infecção

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

Roupa suja

Para reduzir 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 período de isolamento individual ter terminado e depois poderá lavar a roupa numa lavandaria pública.

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

Mantenha áreas interiores ventiladas

Mantenha [áreas interiores bem ventiladas](#) com ar fresco, especialmente as áreas partilhadas. Pode fazer o seguinte para aumentar o fluxo de ar:

- Abrir as janelas o mais possível.
- Abrir as portas.
- Certificar-se de que quaisquer ventiladores que tenha estão abertos e que o fluxo de ar não é bloqueado.
- Deixar os exaustores (por exemplo, na casa de banho) em funcionamento durante mais tempo do que o habitual com a porta fechada após usar as instalações.

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.

Nos casos em que os donos de animais de estimação tenham COVID-19 ou estejam em isolamento individual com sintomas, os donos devem reduzir o contacto com os animais de estimação e lavar as mãos periodicamente 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 enquanto permanece em casa

Sabemos que permanecer em casa e isolar-se 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 orientações para cuidar do [bem-estar físico e mental](#) e como apoiar [jovens e crianças](#).

A [Every Mind Matters](#) contém dicas e recomendações simples para começar a tomar melhor cuidado da sua saúde mental, incluindo uma secção para a COVID-19 com recomendações para as pessoas que têm de ficar em casa.

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 quanto tiver de ficar em casa:

- 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(a) possam ajudar a fazer exercício ligeiro em casa.
- Planeie com antecedência o que vai precisar para poder ficar em casa durante o todo período necessário.
- Peça ajuda à sua entidade empregadora, amigos e familiares, para poder ter acesso àquilo de que necessita enquanto tiver de 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 que lhe levem 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 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 necessitar de ajuda durante uma crise de saúde mental, urgência ou colapso, procure imediatamente cuidados médicos. O apoio urgente para a saúde mental continua a ser disponibilizado a adultos e crianças 24 horas por dia, mesmo durante a pandemia da COVID-19. Veja qual é a sua [linha de apoio local do NHS](#) ao fazer uma pesquisa introduzindo o seu código postal ou o nome da localidade onde vive no motor de busca de novos serviços.

Se precisar de assistência médica

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

Deve cancelar todas as consultas médicas e de dentista de rotina durante o período em que tem de 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, estiver a piorar. Se não for uma urgência, contacte o serviço de COVID-19 no [NHS 111 online](#) ou o serviço NHS 111 para outros problemas de saúde. Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111.

No caso de uma urgência 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 isolamento individual é uma das coisas mais importantes que podemos fazer para ajudar a reduzir a transmissão do vírus e proteger os nossos amigos e família, a nossa comunidade e o NHS. Se tiver sintomas de COVID-19, tiver recebido um resultado positivo num teste ou se lhe tiverem dito que é um contacto de alguém que tenha tido um resultado positivo, o isolamento individual é a única maneira de garantir que não irá transmitir a COVID-19 a outras pessoas. Se lhe pedirem que se isole, deve fazê-lo imediatamente. [Consulte o apoio que lhe poderá ser disponibilizado se for afetado pelo coronavírus](#).

Peça ajuda à sua entidade empregadora, amigos e familiares, para poder ter acesso àquilo de que necessita enquanto tiver de 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, ao 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 [Departamento 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 Financeiro do Serviço de Teste e Rastreamento do NHS \(*NHS Test and Trace Support Payment scheme*\)](#) se tiver de ficar em casa em isolamento individual. Pode candidatar-se ao pagamento de apoio do *NHS Test and Trace* online ou através da [aplicação do NHS para a COVID-19](#).

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

- Se tiver sido aconselhado(a) a isolar-se individualmente pelo serviço *NHS Test and Trace*, incluindo através da aplicação do NHS para a COVID-19.
- Se for empregado(a) ou empregado(a) por conta própria.
- Se não puder trabalhar a partir de casa e tiver, por isso, perda de rendimentos.
- Se estiver 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 com alguém que tenha COVID-19, poderá 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, enfermeira comunitária (*health visitor*), ou médico(a) por telefone.

Atualmente, não há nada que indique que o vírus da COVID-19 possa ser transmitido através do leite materno. Contudo, o bebé pode ser infetado com a COVID-19 do mesmo modo que qualquer outra pessoa que tenha contacto próximo consigo. Os dados atuais indicam 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 leite de fórmula ou leite materno extraído, deve esterilizar sempre cuidadosamente o equipamento depois de o utilizar. Não deve partilhar os biberões ou uma bomba para tirar leite com outra pessoa.

Pode consultar 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 bem e em segurança, idealmente em conformidade com os planos de cuidados existentes.

1. Para os propósitos destas orientações isto inclui os rastreadores de contactos/telefonistas do serviço de teste e rastreio, rastreadores de contactos da autoridade local a trabalhar para o *NHS Test and Trace*, as equipas de proteção de saúde da *Public Health England* e os funcionários do NHS (para os contactos de saúde) [↗](#)