

# Como impedir a propagação do coronavírus (COVID-19)

## Proteja-se a si e aos outros

Estas orientações têm por objetivo ajudar-nos a todos a reduzir o risco de contrair o coronavírus (COVID-19) e de o transmitir aos outros. Ao seguir estes passos estará a ajudar a proteger-se a si, aos seus entes queridos e às pessoas na sua comunidade.

É possível ter COVID-19 sem apresentar sintomas. Pode transmitir a COVID-19 aos outros, mesmo que tenha somente sintomas ligeiros ou mesmo que não tenha sintomas de todo.

A COVID-19 transmite-se através do contacto próximo com uma pessoa infetada. Quando uma pessoa com COVID-19 respira, fala, tosse ou espirra, emite partículas (gotículas e aerossóis) que contêm o vírus que causa a COVID-19. Estas partículas podem ser respiradas por outras pessoas.

As superfícies e objetos também podem ser contaminados com COVID-19 quando as pessoas infetadas tosse ou espirram perto deles ou lhes tocam.

Se tiver COVID-19, corre o risco de contaminar superfícies como mobília, assentos ou maçanetas com o vírus, mesmo que não lhes toque diretamente. Uma pessoa que toque na superfície a seguir poderá ficar infetada.

Mesmo que tente evitar outras pessoas, é impossível garantir que não venha a entrar em contacto com o vírus. Deve seguir constantemente todos os passos nestas orientações, mesmo que se sinta bem, para ajudar a evitar a propagação da COVID-19. Isto é especialmente importante se viver com uma pessoa que seja [extremamente vulnerável em termos clínicos](#).

## Mantenha a distância das outras pessoas

Deve pensar no risco de contrair ou transmitir a COVID-19 aos outros antes de visitar locais onde haja outras pessoas ou de se encontrar com pessoas que não vivam consigo. Embora qualquer situação tenha um certo nível de risco, deverá fazer o seguinte para reduzir a transmissão da COVID-19 e para se poder encontrar com família e amigos de forma segura:

- mantenha-se a 2 metros de distância de pessoas com as quais não vive ou que não façam parte do seu “círculo de apoio” (*support bubble*).
- minimize o número de pessoas com quem entra em contacto, e o tempo que permanece em contacto com elas.
- reduza o tempo que passa em áreas com muito movimento em que possa ser difícil manter o distanciamento social.
- evite contacto direto e contacto cara a cara com pessoas que não vivam consigo.
- mantenha-se, pelo menos, a 2 metros de distância de pessoas que entrem em sua casa por motivos profissionais, tais como profissionais de limpeza ou técnicos a fazer trabalhos essenciais ou urgentes.

Se se estiver a encontrar com família e amigos deve continuar a ter cuidado, mesmo que se sinta bem. Pode transmitir a COVID-19 aos outros, mesmo que tenha somente sintomas ligeiros ou mesmo que não tenha sintomas de todo.

Lembre-se de que certas pessoas são mais vulneráveis a adoecer gravemente com a COVID-19 e qualquer contacto próximo representa um risco maior para tais pessoas. Por exemplo, pessoas que sejam [extremamente vulneráveis em termos clínicos](#) ou que não tenham sido vacinadas.

Pode consultar mais orientações sobre [os encontros com família e amigos](#).

## **Porque é que é importante manter uma distância segura**

A COVID-19 transmite-se principalmente entre pessoas em contacto próximo umas das outras (num espaço de 2 metros). Períodos mais prolongados de contacto próximo aumentam o risco, mas a COVID-19 pode-se transmitir mesmo após um breve contacto.

Quanto mais conseguir manter o distanciamento de outras pessoas, e quanto menos tempo passar na sua companhia, menor a probabilidade de contrair a COVID-19 e de a transmitir aos outros. O contacto próximo, incluindo abraços, aumenta o risco de transmissão da COVID-19.

## **Lembre-se dos aspetos básicos de uma boa higiene**

Independentemente de onde esteja ou do que esteja a fazer, siga as regras básicas de uma boa higiene para se proteger a si e aos outros da COVID-19. Elas são:

- lavar as mãos.
- limpar a área onde se encontra.
- cobrir o nariz e a boca ao tossir e espirrar.

## **Lave as mãos**

Lave periodicamente as mãos com sabão e água ou use desinfetante para as mãos periodicamente ao longo do dia. Deve lavar as mãos depois de tossir, espirrar e assoar o nariz e antes de comer ou manusear alimentos. Lave as mãos depois de entrar em contacto com superfícies tocadas por muitas pessoas, tais como maçanetas, corrimões e interruptores, bem como áreas partilhadas como cozinhas e casas de banho. Se tiver de sair de casa, lave as mãos assim que regressar.

Se possível, evite tocar nos olhos, nariz e boca. Se necessitar de tocar no rosto (por exemplo, para colocar ou remover a sua cobertura facial), lave ou desinfete as mãos antes e depois de o fazer.

## **Porque é importante lavar as mãos**

A mãos tocam em muitas superfícies e podem ficar contaminadas com vírus. Depois de contaminadas, as mãos podem transferir os vírus para os olhos, nariz e boca. A partir daí, os vírus podem entrar no seu corpo e infetá-lo(a).

Se for infetado(a) com a COVID-19, pode transmitir o vírus do seu nariz e boca (ao tossir ou falar) para as mãos e infetar as superfícies em que tocar.

Ao lavar ou desinfetar as mãos remove os vírus e outros germes, para ter uma menor probabilidade de ser infetado(a) se tocar no rosto. O modo mais eficaz de limpar as mãos é com sabão e água, especialmente se estiverem visivelmente sujas. Pode usar desinfetante para as mãos quando não tiver sabão ou água disponíveis.

## **Limpar a área onde se encontra**

Limpe as superfícies com frequência. Preste especial atenção a superfícies que sejam tocadas com frequência, tais como maçanetas, interruptores, superfícies de trabalho e dispositivos eletrónicos.

Use panos descartáveis, papel de cozinha ou esfregonas descartáveis para limpar todas as superfícies rígidas, soalhos, cadeiras, maçanetas e instalações sanitárias – use a norma “um local, um pano, uma direção”. Quaisquer panos, rolo de cozinha ou esfregonas usadas podem ser eliminados com o lixo doméstico normal.

Pode usar o seu detergente doméstico normal ao limpar a sua casa. Pode consultar informação sobre [a limpeza e eliminação de resíduos fora do seu agregado](#).

## **Porque é importante limpar a área onde se encontra**

A COVID-19 transmite-se através de pequenas gotículas, aerossóis e contacto direto. As superfícies e objetos podem ficar contaminados com a COVID-19 quando as pessoas infetadas lhes tocam ou tosse, falam ou respiram sobre eles.

Os vírus na superfície podem infectar outra pessoa se ela tocar na superfície e tocar depois nos olhos, nariz e boca. A limpeza de superfícies reduzirá a quantidade de contaminação e, por conseguinte, reduzirá o risco da propagação.

Quanto mais limpar, mais provável é que remova os vírus de superfícies infectadas antes de que sejam tocadas por outras pessoas.

## **Cubra o nariz e a boca 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.

### **Porque é que é importante cobrir o nariz e a boca ao tossir e espirrar**

Tossir e espirrar aumenta o número de gotículas e aerossóis emitidos por uma pessoa, a distância que percorrem e o tempo que permanecem no ar.

Quando uma pessoa infectada tosse ou espirra sem cobrir a boca e nariz, aumenta significativamente o risco de infectar outras pessoas ao seu redor.

Ao cobrir a boca e o nariz irá reduzir a propagação de gotículas e aerossóis que contêm o vírus.

Pode consultar mais recomendações sobre como reduzir os riscos da COVID-19 em casa em [GermDefence](#).

## **Use uma cobertura facial**

Há certos [locais em que por lei o uso da cobertura facial é obrigatório](#).

Recomenda-se ainda o uso de coberturas faciais em espaços cobertos onde possa ser difícil manter o distanciamento social e onde

possa entrar em contacto com pessoas com quem normalmente não convive.

Pode não ser possível usar coberturas faciais em todas as situações e certas pessoas [isentas](#) poderão não as poder usar. Tenha isto em mente e respeite tais circunstâncias.

## **Porque é importante usar coberturas faciais**

A COVID-19 transmite-se pelo ar através de gotículas e aerossóis exalados pelo nariz e boca de pessoas infetadas ao respirar, falar, tossir ou espirrar.

Os dados científicos mais fiáveis demonstram que, quando usadas corretamente, as máscaras faciais ajudam a reduzir a propagação das gotículas de COVID-19, ajudando a proteger os outros. As coberturas faciais poderão até mesmo limitar a propagação em pessoas que não apresentem sintomas ao reduzir a quantidade de vírus emitidos ao falar ou respirar.

As coberturas faciais só têm por objetivo proteger os outros da COVID-19 e não a pessoa que a usa e não servem de substituto para o distanciamento social e para lavar as mãos periodicamente.

## **Deixe entrar ar fresco (ventilação)**

Certifique-se de que deixa entrar bastante ar fresco em casa ao abrir respiradouros, portas e janelas, mesmo que seja somente um pouquinho durante um breve período de tempo. Se tiver um exaustor (por exemplo, na casa de banho ou cozinha), deixe-o em funcionamento durante mais tempo do que o habitual com a porta fechada após alguém ter usado a divisão.

Se uma pessoa no agregado estiver em isolamento individual, abra uma janela no seu quarto e mantenha a porta fechada para limitar a propagação de ar contaminado a outras partes do agregado. Deixe as janelas totalmente abertas durante um breve período após ter tido pessoas a trabalhar em sua casa, como profissionais de limpeza ou outros técnicos, e elas terem saído.

Se estiver preocupado(a) com o ruído, segurança e os custos de aquecimento, ao abrir as janelas durante breves períodos de tempo

continua a poder ajudar a reduzir o risco de propagação do vírus. Use roupas quentes ou mais camadas de roupa para se manter quente. Talvez seja possível mudar a disposição da sua divisão para não se sentar perto das correntes de ar de janelas ou portas.

## **Porque é importante deixar entrar ar fresco**

Quando uma pessoa infetada com COVID-19 tosse, fala ou respira, emite gotículas e aerossóis que podem ser respirados por outra pessoa. Embora as gotículas maiores caiam no chão, as gotículas mais pequenas e aerossóis com o vírus que causa COVID-19 podem permanecer suspensas no ar durante algum tempo em espaços cobertos, especialmente se não tiverem ventilação.

A [ventilação](#) é o processo de substituir este ar com ar fresco do exterior. Quando mais ventilada a área for, mais ar fresco há para respirar e menos provável é que uma pessoa inale partículas.

## **Faça um teste se tiver sintomas**

### **Como fazer o teste**

Os sintomas mais importantes da COVID-19 são:

- uma tosse nova e contínua
- febre alta
- a perda, ou alteração, do sentido normal do paladar ou olfato (anosmia)

Se tiver algum destes sintomas, clique aqui [para receber um teste gratuito do NHS](#) ou telefone para o NHS no número 119 para marcar um teste para a COVID-19. Pode marcar um teste mesmo que tenha sido vacinado(a) contra a COVID-19 ou já tenha tido COVID-19 no passado.

## **Porque é importante fazer um teste**

É importante saber se tem COVID-19 para poder ficar em casa em isolamento individual e não infetar os outros.

Se o resultado do teste for positivo, isso significa que qualquer pessoa que já tenha infetado (as pessoas com quem teve contacto

recente) poderá ser identificada através do rastreamento de contactos (contactar as pessoas com quem possa ter tido [contacto](#)) e aconselhada a isolar-se. Esta é uma medida importante para impedir a propagação do coronavírus (COVID-19).

Não sabemos exatamente por quanto tempo a imunidade após uma infeção de COVID-19 ou resultante da vacina dura, por isso é importante que as pessoas com sintomas marquem um teste.

## **Isole-se se tiver sintomas da COVID-19 ou tiver recebido um resultado positivo no teste da COVID-19**

Isole-se imediatamente se:

- apresentar sintomas da COVID-19 - deve isolar-se em casa enquanto marca e aguarda os resultados do teste.
- testar positivo para a COVID-19.

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.

O isolamento significa que deve [ficar constantemente em casa](#) e não deve ter contacto com outras pessoas, exceto em circunstâncias muito limitadas, por exemplo para aceder a cuidados médicos. Poderá ter de pedir a outras pessoas que vão às compras por si e poderá ter de fazer planos alternativos se estiver atualmente a apoiar pessoas vulneráveis. Não convide visitas a entrar em sua casa ou no jardim.

Pode consultar [orientações adicionais para pessoas com sintomas ou que tenham testado positivo para o coronavírus e vivam com uma pessoa extremamente vulnerável em termos clínicos com mais de 70 anos](#).

### **Porque é importante isolar-se**

Se for instruído(a) a isolar-se, isso deve-se ao facto de ter um risco elevado de transmitir a COVID-19 aos outros, mesmo que se sinta bem e não tenha sintomas. Por conseguinte, é importante que siga as orientações e complete o período todo de isolamento.

Se testar positivo para a COVID-19 deve isolar-se imediatamente e continuar em isolamento durante mais 10 dias completos, porque esse é o período de tempo em que é mais provável que transmita o vírus aos outros (o período em que está infeccioso(a)).

## **Isole-se se viver com uma pessoa, ou for um contacto de uma pessoa, que tenha COVID-19**

Isole-se imediatamente se:

- [viver com uma pessoa](#) que tenha testado positivo para a COVID-19 ou que tenha sintomas e esteja a aguardar o resultado do teste - 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.
- [for um contacto](#) de uma pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19 - o seu período de isolamento inclui a data do seu último contacto com a pessoa e os 10 dias seguintes.

o [isolamento](#) significa que deve ficar constantemente em casa e não deve ter contacto com outras pessoas, exceto em circunstâncias muito limitadas, por exemplo para aceder a cuidados médicos. Não convide visitas a entrar em sua casa ou no jardim.

Há mais [orientações sobre o isolamento e apoio disponíveis](#) para as pessoas em isolamento.

## **Porque se deve isolar se viver com uma pessoa, ou for um contacto de uma pessoa, que tenha o coronavírus**

Se for um contacto (tiver tido contacto recentemente com uma pessoa que tenha testado positivo ou tenha sintomas da COVID-19), deve isolar-se durante 10 dias inteiros após ter tido contacto com essa pessoa.

Deve isolar-se por 10 dias porque é esse o período que leva a desenvolver a infeção após uma pessoa ser exposta ao vírus (o período de incubação).

Se for instruído(a) a isolar-se, isso deve-se ao facto de ter um risco elevado de contrair a COVID-19 e de a transmitir aos outros, mesmo que se sinta bem e não tenha sintomas. Por conseguinte, é crucial que siga as orientações e complete o período integral de isolamento.

## Vacinação

O NHS está atualmente a disponibilizar [vacinas para a COVID-19](#) a pessoas com o risco mais elevado de adoecer com COVID-19.

Foi demonstrado que as vacinas ajudam a reduzir a probabilidade de doença grave, mas não sabemos ainda se impedem a propagação da COVID-19.

Mesmo que tenha sido vacinado(a), poderá ainda eventualmente transmitir a COVID-19 aos outros.

Deve continuar a seguir todas as recomendações acima, mesmo que já tenha sido vacinado(a), para ajudar a proteger a sua família, amigos e a comunidade.

Withdrawn 19 July 2021