



UK Health
Security
Agency

Orientações para os contactos de pessoas com uma infeção confirmada do coronavírus (COVID-19) que não vivam com a pessoa infetada

Se viver no mesmo agregado do que uma pessoa com sintomas do coronavírus (COVID-19) ou que tenha testado positivo num teste LFD ou PPCR, deve cumprir as seguintes orientações: [Permanecer em casa: orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#)

Se tiver estado em contacto próximo com uma pessoa que não viva consigo e que tenha recebido um resultado positivo no teste da COVID-19, deve seguir as orientações que seguem.

1. O que mudou

As recomendações para as pessoas que testem positivo em testes LFD mudaram. Já não precisam de fazer a seguir um teste PCR e devem ficar em casa em isolamento imediatamente.

As pessoas que tenham testado positivo num teste LDF só deve fazer um teste PCR, se:

- quiserem reclamar a [Subvenção de Apoio do Sistema de Teste e Rastreio \(Test and Trace Support Payment\)](#).
- tiverem um problema de saúde que faça com que não possam receber novos tratamentos para a COVID-19.
- estiverem a fazer testes LFD como parte de programas de pesquisa e vigilância e o programa lhes pedir que o façam.

2. A quem se destinam estas orientações

Estas orientações são para as pessoas que tenham testado positivo à COVID-19. Estes contactos correm o risco de desenvolver a COVID-19 dentro dos próximos 10 dias e de transmitir o vírus a terceiros, [mesmo que não tenham sintomas](#).

Estas orientações são para contactos que não vivam no mesmo agregado do que a pessoa que tenha testado positivo à COVID-19.

Se viver no mesmo agregado do que uma pessoa com [sintomas](#) de COVID-19 ou que tenha testado positivo num teste LFD ou PPCR, deve cumprir as seguintes orientações: [Permanecer em casa: orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#)

Há [orientações diferentes para os funcionários de estabelecimentos de cuidados de saúde ou sociais](#).

3. Sintomas de COVID-19

Os sintomas principais 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, mesmo

que sejam ligeiros, fique em casa e [marque um teste PCR. Não precisa de fazer um teste PCR se já tiver testado positivo num teste LFD.](#)

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

4. O que queremos dizer por “contacto”

Um “contacto” é uma pessoa que tenha estado próxima de alguém que tenha tido um resultado positivo no teste da COVID-19. Pode ser um contacto a qualquer altura entre 2 dias antes de a pessoa que testou positivo ter começado a apresentar sintomas (ou, caso não tenha sintomas, a partir de 2 dias antes da data do teste positivo) e até 10 dias após, uma vez que é durante esse período que pode transmitir a infeção a terceiros. Poderá ser feita uma avaliação de riscos para determinar o seu caso, mas um contacto pode ser:

- uma pessoa que viva no mesmo agregado familiar de outra pessoa com sintomas da COVID-19 ou que tenha testado positivo para a COVID-19
- qualquer pessoa que tenha tido os seguintes tipos de contacto com uma pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19:
 - contacto frente-a-frente, incluindo se tossiram na sua direção ou se teve uma conversa frente-a-frente com outra pessoa dentro de um metro de distância
 - se esteve a menos de um metro de distância da pessoa durante um minuto ou mais, sem ter tido contacto frente-a-frente
 - se esteve a 2 metros de distância da pessoa durante mais de 15 minutos (quer seja numa única ocasião ou ao longo de um dia)

Uma pessoa também pode ser um contacto próximo se tiver viajado no mesmo veículo ou avião que uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19.

Se tiver sido identificado(a) como um contacto, considera-se que corre o risco de contrair COVID-19, mesmo que não tenha qualquer

sintoma. Será notificado(a) pelo serviço NHS Test and Trace (serviço de teste e rastreio do NHS) por SMS, e-mail ou telefone ou através da aplicação NHS COVID-19 e deve seguir todas as recomendações neste documento.

Uma interação através de um painel de Perspex (ou equivalente) com uma pessoa que tenha testado positivo para a COVID-19 não é normalmente considerado um contacto, desde que não tenha havido qualquer outro contacto, tais como os indicados acima.

5. O que fazer se for um contacto de uma pessoa com um resultado positivo no teste da COVID-19

Se for informado(a) pelo NHS Test and Trace de que é um contacto de uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19 num teste LFD ou PCR, por lei é obrigado(a) a ficar em casa em isolamento, a não ser que seja abrangido(a) por uma das seguintes condições:

- se tiver a vacina completa. A “vacina completa” significa que já recebeu 2 doses de uma [vacina aprovada](#), tal como da Pfizer BioNTech, AstraZeneca ou Spikevax (antes chamada de Moderna). Também se considera que tem a vacina completa se tiver recebido uma dose da vacina de dose única da Janssen
- se tiver menos de 18 anos
- se tiver participado, ou estiver atualmente a participar, num ensaio clínico aprovado para vacinas da COVID-19
- se não puder ser vacinado(a) por algum motivo

Se não for obrigado(a) por lei a cumprir isolamento, siga as instruções abaixo para [os contactos que não são obrigados a cumprir isolamento](#).

Se tiver 18 anos, será tratado(a) da mesma forma do que as pessoas com menos de 18 anos até fazer 18 anos e 6 meses, para lhe dar tempo para completar a vacina.

Poderá ser informado(a) pela aplicação do NHS Test and Trace de que é um contacto de uma pessoa que tenha testado positivo à

COVID-19 num teste LFD ou PCR. Se for o caso, deve seguir as recomendações que lhe forem dadas pela aplicação.

6. Contactos obrigados por lei a cumprir isolamento

Se for notificado(a) pelo NHS Test and Trace de que é um contacto de uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19 num teste LFD ou PCR, e se tiver mais de 18 anos e não tiver a vacina completa, por lei é obrigado(a) a cumprir isolamento. Isto não se aplica, se tiver participado, ou estiver atualmente a participar, num ensaio clínico aprovado para vacinas da COVID-19 ou se não puder ser vacinado(a) por motivos médicos.

O isolamento individual significa que deve ficar em casa e não deve sair. Não deve sair para ir trabalhar, à escola ou a áreas públicas e não deve utilizar os transportes públicos ou táxis. Pode consultar mais informações nestas orientações sobre como cumprir isolamento. Não deve sair, mesmo que seja para comprar comida ou outros produtos essenciais, exceto em certas circunstâncias específicas. Se quiser fazer exercício, deve fazê-lo em casa, no seu jardim ou espaço privado ao ar livre.

Peça ajuda aos seus familiares ou amigos para comprar produtos de mercearia, fazer outras compras, ir levantar medicamentos ou para ir passear o cão. Também pode fazer as compras através da Internet e requerer os medicamentos por telefone ou através da Internet. Os estafetas não devem entrar em sua casa, por isso certifique-se de que lhes pede que deixem as encomendas fora da sua porta para as levantar depois.

6.1 Durante quanto tempo terei de me isolar?

Se for obrigado por lei a cumprir isolamento, o seu período de isolamento inclui a data do seu último contacto com a pessoa que testou positivo à COVID-19 num teste LFD ou PCR e os 10 dias seguintes. Isto significa que, por exemplo, se o seu último contacto com a pessoa tiver ocorrido no dia 15 do mês, o período de isolamento terminará às 23h59 do dia 25.

6.2 Marque um teste PCR durante o período de isolamento

Recomendamos que faça um só teste PCR assim que possível enquanto estiver em isolamento por ser um contacto. Deve fazer este teste PCR por ter um risco mais elevado de estar infetado(a). Se o seu teste PCR for positivo, isso ajudará o NHS Test and Trace a contactar rapidamente as pessoas que possam ter sido infetadas por si. Poderão então ser informadas sobre como poderão proteger os outros.

Se o seu teste PCR durante o período de isolamento for negativo, terá de continuar em isolamento porque poderá ainda ser infeccioso(a) e transmitir a infeção a terceiros. Fique em casa durante o período total de isolamento para evitar pôr os outros em risco.

Se o resultado do seu teste PCR for positivo, siga as [orientações para permanecer em casa](#) para pessoas com COVID-19 e inicie um novo período de isolamento. Este novo período de isolamento começa a contar a partir da data em que tenha feito o teste PCR, 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 já tiver testado positivo à COVID-19, é provável que tenha adquirido um certo nível de 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 infeção da COVID-19.

Se já testou positivo à COVID-19 num teste PCR dentro dos últimos 90 dias e se for identificado(a) como contacto de uma pessoa com COVID-19, não deve fazer um teste PCR. Só deve fazer um teste PCR se apresentar qualquer um dos [sintomas principais](#) de COVID-19.

6.3 Considerações para o seu agregado enquanto se encontra em isolamento

Se for obrigado por lei a isolar-se por não ter completado a vacina e se for um contacto de uma pessoa com COVID-19 que não viva consigo, o seu agregado não necessita de se isolar consigo. Os membros do seu agregado devem ser especialmente cuidadosos para seguir as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação da COVID-19](#). É muito importante que siga estas orientações mesmo que se sinta bem, porque os sintomas podem levar até 10 dias para se manifestarem a partir da data do seu último contacto com a pessoa que tenha tido um resultado positivo no teste da COVID-19 e é possível transmitir a infeção mesmo que não tenha sintomas.

Sabemos também que não será possível seguir todas estas orientações 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.

Poderá achar difícil, frustrante e solitário ter de permanecer em casa durante períodos de tempo prolongados. O website [Every Mind Matters](#) contém informação e dicas para o(a) ajudar a cuidar da sua saúde e bem-estar mental.

Se for identificado(a) como um contacto de uma pessoa com COVID-19 e o serviço [NHS Test and Trace](#) lhe pedir que se isole, ou se for aconselhado(a) a isolar-se através da [aplicação NHS COVID-19](#), poderá ter direito a uma subvenção de £500 da sua autoridade local, ao abrigo do [Esquema de Subvenção de Apoio do Programa de Teste e Rastreio](#). Pode ter direito a este pagamento se for o(a) progenitor(a) ou tutor(a) de uma criança que tenha de se isolar.

Pode ser multado(a) se não ficar em casa em isolamento após ter sido notificado(a) pelo serviço NHS Test and Trace de que se deve isolar.

6.4 O que deve fazer se apresentar qualquer um dos principais sintomas de COVID-19 durante o seu período de isolamento

Se for obrigado a isolar-se por lei por ser um contacto de uma pessoa com COVID-19 e apresentar qualquer um dos principais [sintomas](#) de COVID-19 durante o período de isolamento, fique em casa e [marque um teste PCR](#).

Assim que os sintomas aparecerem, deve seguir as seguintes orientações juntamente com todos os outros membros do seu agregado: [Permanecer em Casa: Orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#). Se o resultado do seu teste PCR for positivo, deve continuar a seguir as orientações para permanecer em casa juntamente com o seu agregado.

Se o resultado do seu teste PCR for negativo, deve completar na mesma os 10 dias de isolamento porque ainda pode vir a ter COVID-19. Deve continuar a seguir estas orientações.

Se uma pessoa que vive consigo apresentar qualquer um dos principais sintomas de COVID-19 durante o período de isolamento, necessitará de se isolar e de fazer um teste PCR. Tanto você como o seu agregado devem seguir as [orientações para permanecer em casa](#).

6.5 Sintomas depois de o período de isolamento ter terminado

Se começar a apresentar qualquer um dos principais [sintomas](#) de COVID-19 depois do seu período de 10 dias de isolamento ter terminado, fique em casa e [marque um teste PCR](#). Se testar positivo no teste PCR, siga [as orientações para permanecer em casa](#). Deve iniciar um novo período de isolamento. Este período começa a contar a partir da data em que os sintomas se manifestaram.

7. Contactos que não são obrigados a cumprir isolamento por lei

Se tiver estado em contacto com uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19, por lei não é obrigado a isolar-se se tiver a vacina completa ou se tiver menos de 18 anos. Por lei também não é obrigado(a) a isolar-se, se tiver participado, ou estiver atualmente a participar, num ensaio clínico aprovado para vacinas da COVID-19 ou se não puder ser vacinado(a) por motivos médicos.

As vacinas da COVID-19 reduzem o risco de adoecer gravemente se contrair COVID-19. Se tiver sido vacinado(a) contra a COVID-19, poderá continuar a adoecer com esta doença e a transmiti-la aos outros, mesmo que não tenha sintomas.

Se tiver tido contacto com alguém que tenha COVID-19, tem um nível de risco mais elevado de ser infetado(a). Se não for obrigado por lei a cumprir isolamento, recomendamos vivamente que faça testes LFD todos os dias, durante 7 dias.

Os testes LFD são muito bons a identificar pessoas com cargas virais de coronavírus elevadas e com uma probabilidade maior de infetar outras pessoas, mesmo que não tenham sintomas. Por conseguinte, recomendamos vivamente que faça testes LFD todos os dias durante o período em que tenha um nível de risco mais elevado de ser infetado(a).

Se tiver idade igual ou superior a 5 anos e tiver sido identificado(a) como um contacto próximo de uma pessoa com COVID-19, mas não for obrigado(a) por lei a isolar-se, recomendamos vivamente que:

- faça um teste LFD todos os dias, durante 7 dias, ou até que tenham passado 10 dias do seu último contacto com a pessoa que testou positivo à COVID-19, consoante a que ocorrer primeiro
- faça um teste todos os dias antes de sair de casa pela primeira vez nesse dia

Se tiver sido informado(a) pelo serviço NHS Test and Trace de que é um contacto de uma pessoa que tenha testado positivo à COVID-19, mas se não lhe puderem indicar a data em que esteve em contacto com essa pessoa, deve fazer um teste LFD todos os dias durante 7 dias.

Se fizer um teste LFD e o resultado for positivo, deve-se isolar imediatamente para não infetar outras pessoas e deve seguir as [orientações para permanecer em casa](#). Deve começar um novo período de isolamento a contar da data em que fez o teste positivo.

Se o seu teste LFD tiver um resultado negativo, é provável que não fosse infeccioso(a) na altura em que fez o teste. Para reduzir a

possibilidade de transmitir COVID-19 a outras pessoas, recomendamos vivamente que:

- limite o contacto com pessoas fora do seu agregado, especialmente em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados
- trabalhe a partir de casa, se possível
- use coberturas faciais em espaços com muito movimento, fechados ou mal ventilados e em que esteja em contacto próximo com outras pessoas
- limite o contacto com qualquer pessoa com um risco mais elevado de adoecer gravemente se for infetada com COVID-19
- siga as recomendações sobre [como permanecer em segurança e ajudar a prevenir a propagação da COVID-19](#)

Deve seguir estas recomendações até terem passado 10 dias completos do seu contacto mais recente com a pessoa que tenha testado positivo à COVID-19.

Se for um profissional de saúde ou de cuidados sociais que tenha sido identificado como um contacto próximo e estiver isento do isolamento, há [orientações adicionais disponíveis](#) que deve seguir para reduzir o risco de propagação da COVID-19 nestes estabelecimentos.

As crianças e jovens com menos de 18 anos que frequentem normalmente estabelecimentos de ensino ou de cuidados infantis e que tenham sido identificadas como contactos próximos devem continuar a frequentar o respetivo estabelecimento do modo habitual.

Não se recomenda que as crianças com menos de 5 anos façam testes LFD de forma regular. Se viverem com uma pessoa que tenha COVID-19, não são obrigadas a cumprir isolamento, mas deverá limitar o contacto das crianças com qualquer pessoa com um risco mais elevado de adoecer gravemente se for infetada com COVID-19.

Se começar a apresentar um dos principais [sintomas](#) de COVID-19 a alguma altura, mesmo que sejam ligeiros, isole-se imediatamente, [marque um teste PCR para a COVID-19](#) e siga as [orientações para as pessoas com sintomas de COVID-19](#).

7.1 Acho que tive contacto com uma pessoa que testou positivo à COVID-19, mas não fui notificado(a) e não fui aconselhado a isolar-me. O que devo fazer?

Os contactos que precisem de se isolar serão normalmente notificados pelo NHS Test and Trace, inclusive através da aplicação do NHS para a COVID-19. Se achar que é um contacto de uma pessoa com COVID-19 mas não tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace, deve seguir cuidadosamente as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação da COVID-19](#). Neste caso, faça um teste LFD todos os dias, durante 7 dias, ou até que tenham passado 10 dias do seu último contacto com a pessoa que testou positivo à COVID-19, consoante a que ocorrer primeiro, mesmo que não tenha sintomas. Isto deve-se ao facto de poder ter um risco mais elevado de estar infetado(a).

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

Se achar que é um contacto de uma pessoa com COVID-19 que ainda não recebeu o resultado do seu teste, deve seguir cuidadosamente as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação da COVID-19](#). Nesse momento não necessitará de se isolar.

Os contactos que precisem de se isolar serão normalmente notificados pelo NHS Test and Trace, inclusive através da aplicação do NHS para a COVID-19. Se achar que é um contacto de uma pessoa com COVID-19 mas não tiver sido notificado(a) pelo NHS Test and Trace, deve seguir cuidadosamente as orientações sobre [como permanecer em segurança e evitar a propagação de COVID-19](#) até que essa pessoa tenha recebido o resultado do seu teste.

Se julgar que tem sintomas de COVID-19 ou se viver com alguém que tenha sintomas de COVID-19, deve seguir as orientações

para [permanecer em casa: orientações para os agregados com casos possíveis ou confirmados de COVID-19](#).

7.3 Siga uma boa higiene respiratória e de lavagem das mãos e mantenha a sua casa bem ventilada

Todas as pessoas devem seguir uma boa higiene respiratória e de lavagem das mãos.

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 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.

Mantenha áreas interiores bem ventiladas com ar fresco, especialmente 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

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

7.4 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 qualquer um dos principais [sintomas](#) de COVID-19, se tiver testado positivo num teste LFD ou PCR ou se o(a) informarem de que é um contacto de uma pessoa que testou positivo à COVID-19, o isolamento individual é a melhor maneira de reduzir o risco de transmissão a outras pessoas. Se lhe pedirem que se isole, deve fazê-lo imediatamente. [Consulte o apoio que lhe poderá ser disponibilizado se for afetado pela COVID-19.](#)

Se possível, peça a amigos, família ou vizinhos que vão buscar alimentos e outros bens essenciais por si. Se não tiver outras pessoas que o(a) possam ajudar, poderá haver instituições de beneficência ou grupos comunitários que possam prestar apoio na sua área, ou as suas lojas, mercados ou armazéns locais poderão também disponibilizar um serviço de entrega (por telefone ou e-mail).

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.

O programa dos NHS Volunteer Responders (NHS Voluntários de Resposta do Serviço Nacional de Saúde) continua disponível para ajudar a apoiar as pessoas que necessitem. Estes voluntários podem fazer e entregar compras, ir buscar os seus medicamentos e outros bens essenciais e podem apoiá-lo(a) com um telefonema amigável periódico. Ligue para o 0808 196 3646 entre as 8h00 e as 20h00, 7 dias por semana, para organizar esta assistência ou visite o [NHS Volunteer Responders](#) para mais informações. Também poderá haver outros serviços de voluntários ou comunitários na sua área local a que possa aceder para receber apoio.

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 do NHS Test and Trace \(NHS Test and Trace Support Payment\)](#) se tiver de ficar em casa em isolamento individual. Pode ter direito a este pagamento se for o(a) progenitor(a) ou tutor(a) de uma criança que tenha de se isolar. Pode candidatar-se ao pagamento de apoio do NHS Test and Trace online ou através da [aplicação do NHS para a COVID-19.](#)

Poderá receber este pagamento se viver na Inglaterra e o NHS Test and Trace lhe tiver indicado que se isole ou se a aplicação NHS COVID-19 lhe recomendar que se isole.

Também terá de cumprir todos seguintes critérios:

- 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 sobre [a ajuda e apoio à sua disposição](#).

8. Apoio adicional das autarquias locais para as pessoas nómadas

As pessoas que vivam numa comunidade nómada, num veículo ou num barco num canal podem necessitar de mais apoio.

Informe o responsável pelo local onde se encontra instalado(a) ou a equipa local de ligação para ciganos e nómadas, se necessitar de mais apoio. Se viver num rio ou canal, informe-se sobre o aconselhamento disponibilizado pela organização que gere o curso de água onde vive, uma vez que isso varia consoante o curso de água. Tente comunicar por telefone na medida do possível, para evitar a propagação do vírus a outros contactos.

Se não tiver acesso a água, instalações sanitárias e remoção de resíduos para o(a) ajudar com o isolamento, contacte a sua autarquia local para pedir assistência. Talvez possam disponibilizar-lhe instalações adicionais ou locais adicionais onde possa parar.

As leis em vigor relativas [aos acampamentos não autorizados](#), ou construções não autorizadas, permanecem em vigor.

Os resíduos devem continuar a ser eliminados através de meios autorizados e legais. Há orientações disponíveis para as autoridades locais sobre a reabertura ou manutenção dos centros de resíduos domésticos e de reciclagem. Por favor contacte a sua autarquia local, se necessitar de mais informações.

Se estiver a parar ou a navegar em áreas rurais ou isoladas, deve tomar nota do seu local se atracar ou encostar a embarcação, especialmente se se sentir doente. Também pode utilizar a aplicação [what3words](#) em caso de emergência médica e se necessitar que os serviços de apoio se desloquem até si.

Withdrawn February 2022