

## **SE VOCÊ FOR ORIENTADO PARA SELF-ISOLAR PELO NHS TEST AND TRACE OU PELO APP NHS COVID-19**

Este conselho é para pessoas que foram orientadas a ficar em casa (isolar-se) pelo NHS Test and Trace ou pelo aplicativo NHS COVID-19.

Em formação:

Há conselhos separados sobre:

quando se isolar e o que fazer se você não foi contactado pelo NHS Test and Trace ou pelo aplicativo NHS COVID-19

ajudando o NHS a alertar seus contatos próximos se seu teste for positivo para COVID-19

### **AUTO-ISOLAR IMEDIATAMENTE**

Se você for instruído a isolar-se pelo NHS Test and Trace ou pelo aplicativo NHS COVID-19:

- Auto-isolar imediatamente
- Não saia de casa por nenhum motivo - se precisar de comida ou remédios, compre online ou por telefone ou peça a amigos e familiares para deixá-los em sua casa
- Não receba visitantes em sua casa, incluindo amigos e familiares - exceto para cuidados essenciais
- Tente evitar o contato com qualquer pessoa com quem você mora, tanto quanto possível
- Qualquer pessoa com quem você mora e qualquer pessoa em sua bolha de apoio não precisa se isolar se você não tiver sintomas

Seu período de auto-isolamento inclui o último dia em que você teve contato com a pessoa com teste positivo e os próximos 10 dias inteiros.

Se você mora com alguém que corre maior risco devido ao COVID-19, tente fazer com que ele fique com amigos ou familiares enquanto você se isola.

Se vocês tiverem que ficar na mesma casa juntos, leia sobre como evitar a disseminação do COVID-19 para as pessoas com quem vivem .

### **SE OBTER SINTOMAS DE COVID-19**

Faça um teste de PCR (teste que é enviado para um laboratório) o mais rápido possível se você tiver algum sintoma de COVID-19 (temperatura alta, tosse nova e contínua ou perda ou alteração do olfato ou paladar) enquanto você está se isolando.

Qualquer pessoa com quem você mora deve isolar-se até que você seja testado e receba o resultado

Faça um teste de PCR para verificar se você tem COVID-19 no GOV.UK

## **O QUE FAZER QUANDO OBTIVER O RESULTADO DO TESTE**

Se o seu teste for negativo:

Mantenha o auto-isolamento pelo resto dos 10 dias - você ainda pode ter sintomas depois de ser testado

Qualquer pessoa com quem você mora pode parar de se isolar se não apresentar sintomas

Se o seu teste for positivo:

- Os 10 dias recomeçam a partir do dia após o início dos seus sintomas - isso significa que você está se isolando por mais de 10 dias no geral
- Qualquer pessoa com quem você mora precisa auto-isolar por 10 dias, a contar do dia após os sintomas começaram

Leia mais sobre [quanto tempo para auto-isolar](#) .

## **SE VOCÊ NÃO OBTIVER SINTOMAS DE COVID-19**

Se você não obtiver nenhum sintoma de COVID-19 durante o auto-isolamento:

- Você pode parar auto-isolando após os 10 dias
- Você não precisa ter um teste

## **COMO VOCÊ SERÁ CONTATADO**

Se você esteve em contato próximo com alguém que tem COVID-19 e precisa se isolar, você pode obter:

- Um e-mail, texto ou telefonema do NHS Test and Trace - as mensagens de texto virão de NHStracing e as ligações virão de 0300 0135 000
- Um alerta do aplicativo NHS COVID-19

Crianças menores de 18 anos serão contatadas por telefone sempre que possível e solicitadas a permissão de seus pais ou responsáveis para continuar a ligação.

Você será solicitado a entrar no site de rastreamento de contatos do NHS Test and Trace em <https://contact-tracing.phe.gov.uk> .

Se você não puder usar o site de rastreamento de contatos, eles ligarão para você.

## **IMPORTANTE**

O NHS Test and Trace não:

- Ask para detalhes bancários ou pagamentos
- Ask para detalhes de quaisquer outras contas, como as mídias sociais
- Ask que você configure uma senha ou número PIN por telefone
- Ask-lhe para chamar um número de valor acrescentado, tais como aqueles que começam 09 ou 087

## **SAÚDE GERAL**

- ✓ Lave as mãos com água e sabão frequentemente - faça isso por pelo menos 20 segundos
- ✓ Sempre lave as mãos quando chegar em casa do trabalho
- ✓ Use desinfetante para as mãos , se água e sabão não estiverem disponíveis
- ✓ Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou a manga (não com as mãos) ao tossir ou espirrar
- ✓ Coloque os lenços no lixo imediatamente e lave as mãos em seguida
- ✓ Prepare uma bolsa hospitalar, incluindo uma lista dos medicamentos que está tomando, no caso de precisar ir ao hospital
- ✓ Fique em casa o tempo todo - não saia de casa para comprar comida, pegar remédios ou fazer exercícios
- ✓ Receba alimentos e remédios entregues e deixados fora de sua porta - peça a amigos e familiares para ajudar ou registre-se para obter suporte para coronavírus no GOV.UK se precisar.
- ✓ Passe o mínimo de tempo possível em quartos compartilhados, por exemplo, a cozinha e áreas de estar
- ✓ Fique a pelo menos 2 metros (3 passos) de distância de outras pessoas em sua casa, tanto quanto possível
- ✓ Use toalhas separadas, incluindo toalhas de mão e panos de prato
- ✓ Certifique-se de que qualquer pessoa que entrar em sua casa lave as mãos com água e sabão por 20 segundos
- ✓ Limpe objetos e superfícies que você toca com frequência (como maçanetas, chaleiras e telefones) usando seus produtos de limpeza regulares
- ✓ Limpe bem os talheres, pratos e panelas
- ✓ Limpe um banheiro compartilhado cada vez que usá-lo, por exemplo, esfregando as superfícies que você tocou

## **NÃO FAÇA NENHUMA DAS SEGUINTE**

- ✗ Não toque em seus olhos, nariz e boca se suas mãos não estiverem limpas
- ✗ Não vai trabalhar
- ✗ Não receba visitantes em sua casa, incluindo amigos e familiares, a menos que estejam prestando cuidados essenciais
- ✗ Não pare de tomar quaisquer medicamentos prescritos sem falar com o seu médico

## **REGISTRE-SE PARA SUPORTE**

Se você foi informado de que está sob alto risco de contrair o Coronavírus, você pode se registrar para receber apoio, como a entrega de alimentos em sua casa.

É uma boa ideia fazer isso mesmo se você não precisar de suporte agora.

Você também pode;

- Registre-se para obter suporte para coronavírus em GOV.UK
- Ligue para 0800 028 8327 para se cadastrar

Você precisará do seu número do NHS para se registrar. Você pode encontrar isso na carta que recebeu informando que você está sob alto risco, ou em qualquer receita.

Se você tem que ficar em casa, mas se sentir bem assim o suficiente para trabalho, pergunte ao seu empregador, se você pode trabalhar em casa. Se você pode trabalhar em casa, não precisará de um aviso de isolamento. Você também pode usar este serviço para outra pessoa.

## **RECURSOS**

- Coronavírus - Autoisolamento - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Serviço NHS 111 coronavirus para ajuda e aconselhamento - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Coronavírus e a situação no Reino Unido - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Visão geral do NHS Coronavirus - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Perguntas e respostas comuns - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>
- [GOV.UK: NHS Test and Trace - como funciona](#)
- [baixe o aplicativo NHS COVID-19](#)
- [Teste e rastreamento do NHS: obtenha ajuda com o teste e rastreie dúvidas, feedback ou reclamações relacionadas](#)