**Manter-se saudável no trabalho:** Informação para trabalhadores

**Esta informação tem por objetivo evitar a propagação do coronavírus (Covid-19) no local de trabalho.**

**O vírus é facilmente espalhado entre pessoas através de duas formas principais:**

1. Contacto próximo com pessoas infetadas (que poderão não manifestar sintomas)

2. Tocando numa superfície contaminada e depois tocando nos seus olhos, nariz ou boca

**Isto pode acontecer:**

* Quando passa de um trabalho/emprego para outro
* Ou quando se descola entre a sua casa e o trabalho.

**Mais contactos significam maior risco, portanto tome cuidado extra:**

* Se partilhar a sua casa com outras pessoas
* Ou se recorrer a cuidados infantis partilhados

**O que posso fazer para me proteger a mim próprio e as outra pessoas?**

* Ir a pé ou de bicicleta para o trabalho, se puder.
* Evite viajar com pessoas que não pertencem ao seu agregado familiar.
* Se tiver que usar qualquer transporte partilhado (inclusive transportes públicos), use uma cobertura facial - e, se possível, abra as janelas para uma melhor ventilação.
* Lave sempre as suas mãos assim que chegar a/sair do trabalho e assim que chegar a casa.
* Lave as suas mãos/use desinfetante com frequência durante o dia, particularmente antes de comer, depois de tocar em superfícies partilhadas ou depois de ir à casa de banho.
* Se usar equipamento protetor no trabalho (como luvas, máscaras faciais, aventais, etc.) certifique-se de que o sabe colocar/retirar em segurança.
* Mantenha a sua distância de colegas de trabalho, incluindo durante intervalos e ao chegar/sair do trabalho.
* Mude de roupa trabalho antes de sair do trabalho ou imediatamente ao chegar a casa.
* Não vá trabalhar caso você, ou outra pessoa com quem vive, tiver sintomas (temperatura elevada, tosse, perda de paladar ou olfato).
* Se lhe disserem num emprego para se autoisolar, não deve frequentar outro emprego no entanto.
* Nunca partilhe alimentos, bebidas ou cigarros (incluindo isqueiros), visto que estes constituem meios de transmissão do vírus.
* Certifique-se de que contém quaisquer espirros ou tosse num lenço ou numa manga.

**O NHS Test and Trace é o sistema colocado em funcionamento para ajudar a impedir a propagação do vírus.**

Se tiver quaisquer sintomas, faça um rastreio o mais rapidamente possível. Se você ou alguém do seu agregado

tiver sintomas, avise imediatamente o seu diretor ou empregador.

**O RASTREIO É GRATUITO**

Os rastreios são fáceis e rápidos. O rastreio envolve a recolha de duas amostras (por cotonete de algodão, de tamanho grande), uma do nariz e uma da parte de trás da garganta.

Para marcar um rastreio, ligue para o 119 ou vá a [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

Pode depois deslocar-se por automóvel até um centro de rastreio ou encomendar um kit para efetuar o teste em casa.

Fique em casa (autoisolamento) se você (ou qualquer outra pessoa do seu agregado) tiver sintomas, estiver a aguardar pelos resultados de um teste, tiver um resultado positivo, ou se o NHS Test & Trace lhe pediu para o fazer.

Pode candidatar-se a um pagamento de £500 se estiver numa situação económica difícil e não conseguir trabalhar em casa devido ao isolamento. Fale com o seu distrito/município para se candidatar.

**O seu empregador poderá precisar de lhe contactar caso tenha estado em contacto próximo com alguém que testou positivo no local de trabalho. É importante que certifique que o seu empregador possua detalhes de contacto atualizados sobre si caso o mesmo precise de o contactar.**

Para diretrizes e conselhos atualizados sobre Coronavírus, visite [**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

Para informação adicional dirigida a funcionários, visite [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

Para informação traduzida da página web do Suffolk County Council, visite [**https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/**](https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/)