

Viver com Covid

Como podemos continuar a mantermo-nos seguros e saudáveis



O governo emitiu os seus planos sobre como viver com a Covid

Embora tenham sido levantadas todas as restrições legais, a Covid não desapareceu. Existem coisas que todos nós podemos continuar a fazer para nos protegermos uns aos outros da doença.



O que devo fazer eu se testar positivo ou tiver os sintomas da Covid-19?

Fique em casa se puder e evite o contacto com outras pessoas. Embora não seja legalmente obrigatório que se autoisole se testar positivo à Covid-19, minimizar o contacto com as outras pessoas impedirá que mais pessoas fiquem doentes.



Preciso de fazer um rastreio?

Rastreios regulares dão-lhe uma boa ideia sobre se tem a infeção e se pode transmitir o vírus às pessoas com as quais convive. Não precisa de fazer testes diários ou de se autoisolar obrigatoriamente após o contacto com alguém que testou positivo à Covid-19. Porém, seria boa ideia efetuar um rastreio antes de se reunir com amigos ou familiares, ou antes de ir para o trabalho.



Como faço para efetuar um rastreio?

Pode ter acesso a testes rápidos gratuitos em gov.uk até 31 de março 2022. A partir do dia 1 de abril de 2022 poderá comprar os testes na sua farmácia local.



Vaccine-se

A vacina continua a ser a nossa melhor defesa contra a Covid-19. Quer tenha recebido uma, duas, três ou zero doses, nunca é demasiado tarde para marcar uma consulta. Pode marcar a sua consulta em www.sneevaccine.org.uk



Existem coisas que todos nós podemos continuar a fazer para reduzir a transmissão de doença infecciosas:

Mãos – lave as suas mãos regularmente durante 20 segundos

Rosto – use uma cobertura facial sobre o nariz e boca sempre que estiver em recintos fechados com muitas pessoas

Espaço – mantenha-se afastado das pessoas com quem não vive, sempre que tal seja possível

Ar livre – deixe ventilar quaisquer espaços fechados onde se reúne com outras pessoas