

FAÇA O SEU PAPEL EM QUEBRAR A CADEIA DE INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS

Se tiver alguns dos seguintes sintomas:



■ Recente tosse seca e contínua



■ Temperatura elevada



■ Perda ou alteração do seu paladar ou olfato

Isole-se



Isto significa ficar no seu quarto e não se encontrar com pessoas que não vivem consigo.

Efetue um rastreio

Visite: www.gov.uk/get-coronavirus-test
ou ligue para o 119 para efetuar uma marcação



Se testar positivo:



Continue a isolar-se durante 10 dias desde o aparecimento dos sintomas.

Se não tiver sintomas, o período de 10 dias começa assim que efetuar o rastreio.

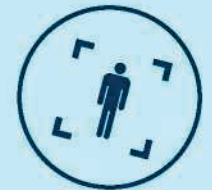
Será contactado pelo NHS Test and Trace, que lhe aconselhará sobre durante quanto tempo se deve isolar e como obter apoio.

Se esteve em contacto próximo com alguém que testou positivo ao coronavírus

Será contactado pelo NHS Test and Trace, que lhe pedirá para se isolar durante 10 dias a partir do momento em que esteve em contacto com essa pessoa.

1 em cada 3 pessoas

com coronavírus não desenvolve sintomas, portanto é importante isolar-se caso lhe pedirem para o fazer - assim não espalha o vírus para outras pessoas inconscientemente.



Apoio

Se estiver em isolamento, notifique o seu empregador e senhorio - eles poderão ajudar-lhe com bens essenciais (como água/comida).

Para apoio com isolamento por favor contacte:

Home, But Not Alone: **0800 876 6926**

Suffolk Advice and Support Service: **0800 068 3131**



AJUDE A IMPEDIR A PROPAÇÃO DAS INFEÇÕES POR CORONAVÍRUS

QUANDO SE ENCONTRAR EM ÁREAS COMUNS, LEMBRE-SE:

Mãos



Lave as suas mãos com mais frequência usando sabão e água (ou desinfetante para as mãos) durante 20 segundos.

Lave as suas mãos quando:



■ Chegar a casa



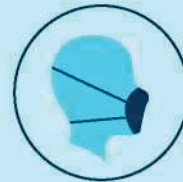
■ Assoar o seu nariz



■ Comer ou manusear

Limpe regularmente as superfícies frequentemente tocadas, como maçanetas de portas, comandos de televisão ou áreas partilhadas como cozinhas e casas de banho.

Face



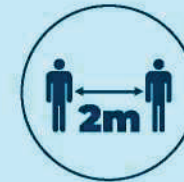
- Use uma cobertura facial em áreas partilhadas, de forma a minimizar o risco de propagação para outras pessoas.
- Lembre-se: precisa na mesma de manter uma distância de pelo menos 2m das outras pessoas e de limitar o seu contacto com as mesmas - até mesmo com cobertura facial.

Se desenvolver sintomas, inclusive uma tosse recente e contínua, temperatura alta ou perda ou alteração do seu paladar ou olfato.

Estiver em isolamento

Isto significa ficar no seu quarto e não se encontrar com pessoas que não vivem consigo. Deve também efetuar um rastreio. Visite: www.gov.uk/get-coronavirus-test ou ligue para o 119 para efetuar uma marcação.

Espaço



■ Mantenha-se pelo menos a 2 metros de pessoas que não fazem parte do seu agregado familiar (incluindo residentes da sua moradia partilhada que não vivem no mesmo quarto consigo). Esta distância equivale mais ou menos ao comprimento de um sofá.

■ Use áreas partilhadas, como cozinhas e casas de banho, apenas se estas não estiverem a ser usadas - e limpe quaisquer superfícies (como chaleiras e maçanetas) antes de, e depois, de as usar. Evite partilhar toalhas ou outro tipo de panos.

■ Coma no seu quarto, sempre que possível.



■ Mantenha as janelas abertas para arejamento.