



O que é a COVID-19?

COVID-19 é uma doença nova que pode afetar seus pulmões e vias aéreas. É causado por um vírus chamado Coronavírus.

Como a COVID-19 se espalha?

As evidências atuais sugerem que a COVID-19 se espalha através de contato direto, indireto (através de superfícies ou objetos contaminados) ou contato próximo com pessoas infectadas por saliva ou gotículas. Estes são liberados pela boca ou pelo nariz quando uma pessoa infectada tosse, espirra, fala ou canta. As pessoas a menos de 1 metro de uma pessoa infectada podem contrair a COVID-19 quando essas gotículas infecciosas entrarem na boca, nariz ou olhos.

Se eu tenho a COVID-19, como é?

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são:

- uma nova tosse contínua
- temperatura alta (febre)
- perda ou alteração de olfato ou paladar.

Algumas pessoas também podem sentir dores musculares, cansaço e falta de ar.

O que posso fazer para reduzir o risco de contrair COVID-19?

- Mantenha distância de pessoas fora de sua casa e tente ficar a dois metros de distância o tempo todo. Isso reduz a chance de respirar o vírus.
- Continue lavando bem as mãos e regularmente por 20 segundos, use álcool em gel quando estiver fora de casa e evite tocar seu rosto.
- Evite espaços lotados e planeje com antecedência quando puder evitar viajar de transporte público nos horários de pico.
- Na Inglaterra, atualmente você deve, por lei, usar uma cobertura de rosto no transporte público e em lojas e supermercados. Essa cobertura de rosto deve cobrir a boca e o nariz, permitindo que você respire confortavelmente.

Se eu acho que tenho a COVID-19, o que devo fazer?

1. Se você tiver sintomas, fique em casa
2. Se houver mais alguém em sua casa, eles terão que ficar em casa por 14 dias a partir do primeiro momento que você teve sintomas.
3. Marque um teste assim que tiver sintomas para verificar se possui a COVID-19 em www.nhs.uk/coronavirus ou ligue para 119
4. Se o teste for positivo, você e sua família deverão concluir o isolamento.
5. Se o teste for negativo, você e sua família não precisam mais se isolar.

Se você tiver sintomas, deve se auto isolar por pelo menos 10 dias. Qualquer outra pessoa em sua casa deve se auto isolar por 14 dias a partir de quando você começou a ter sintomas.

Marque o teste imediatamente em www.nhs.uk/coronavirus ou ligue para 119 se você não tiver acesso à Internet.

Se o seu teste for positivo, você deverá concluir o restante do seu auto isolamento de 10 dias. Qualquer outra pessoa em sua casa deve se auto isolar por 14 dias a partir de quando você começou a ter sintomas. Se seu teste for negativo, você e outros membros da família não precisam mais se isolar

Se o teste for positivo para COVID-19, o serviço de rastreamento e teste do NHS enviará uma mensagem de texto ou e-mail ou telefonará para você com instruções de como compartilhar detalhes de pessoas com quem você teve contato próximo recente e lugares visitados. É importante que você responda o mais rápido possível, para que possamos dar conselhos apropriados àqueles que precisam. Você será solicitado a fazer isso on-line através de um site seguro ou será chamado por um contato que fará o rastreamento.