



**Atualizado a 13
de março de**

Diretrizes para o COVID-19

Conselhos para pessoas em autoisolamento domiciliário

Disseram-lhe que tem de ficar em casa em **autoisolamento** porque:

- Voltou de um **país de Grupo A** e **não tem quaisquer sintomas pertinentes**; ou
- voltou de um **país de Grupo A** ou de **Grupo B** e **tem sintomas pertinentes**, mas está à espera de efetuar o rastreio COVID-19. Assim que for testado, ficará de **quarentena**.

Pode ser encontrar informação atualizada, inclusive sintomas de Grupo A e de Grupo B relativamente ao COVID-19, em <https://www.gov.gg/coronavirus>.

O autoisolamento domiciliário é considerado apropriado porque não precisa de ser admitido ao hospital e porque concordou em observar as informações importantes definidas mais abaixo.

1. Introdução

Estas diretrizes são dirigidas a pessoas que optaram pelo autoisolamento. Por favor leia esta diretrizes cuidadosamente.

2. Autoisolamento

O autoisolamento é o processo de evitar o contacto físico com a restante comunidade (incluindo as pessoas com quem vive, caso seja possível) durante um período de tempo especificado.

3. Fique em casa

Você, ou a pessoa de quem está a cuidar, deve permanecer na sua própria casa, com a exceção de procurar cuidados médicos (veja as secções 3 e 8 antes de procurar cuidados



médicos). Não vá para o seu trabalho, escola ou espaços públicos - e não use transportes públicos ou táxis até que lhe seja dito que é seguro fazê-lo. Deverá pedir ajuda caso precisar de mantimentos, outros bens ou então de medicamentos.

Alternativamente, pode encomendar estes bens on-line ou por telefone. A instrução de entrega deve ser para deixar os artigos no exterior - por exemplo na varanda ou em outro lugar na parte de fora da residência.

4. Isole-se das outras pessoas em sua casa*

Você deve permanecer num quarto bem-ventilado com uma janela para o exterior que pode ser aberta, sem ligação para as outras pessoas presentes em sua casa. Mantenha a porta fechada. Use uma casa de banho separada do resto da casa, caso uma esteja disponível. Se tiver que partilhar estas instalações, será necessário efetuar uma limpeza regular.

Se não estiver disponível uma casa de banho em separado, deve considerar elaborar um horário de uso da casa de banho por turnos para limpeza ou para tomar banho, com a pessoa isolada a usar as instalações por último, antes de ser essa pessoa a limpar essa casa de banho completamente e exclusivamente. Certifique que a pessoa isolados usa toalhas diferentes das dos outros membro do agregado, tanto para se secar depois de tomar banho como para efeitos de higienização das mãos.

Se viver numa residência partilhada (residência universitária ou semelhante) com cozinha, casa de banho e área de estar comuns, deve manter-se no seu quarto com a porta fechada, saindo apenas quando for necessário e usando uma máscara facial caso tenha recebido uma.

Se tiver que partilhar uma cozinha com outras pessoas (residência universitária ou semelhante), se possível evite usar a mesma com outras pessoas presentes. Se isto não for possível, use uma máscara facial caso tenha recebido uma. Leve as suas refeições de volta para o seu quarto. Use uma máquina de lavar loiça (se disponível) para limpar e secar as suas loiças e talheres usados. Se isto não for possível, lave-os à mão usando detergente e água morna e seque-os completamente usando uma pequena toalha em separado.

É importante garantir que as outras pessoas da casa conhecem os conselhos relativos ao autoisolamento.



5. Ligue primeiro para o seu médico antes de o visitar

Todas as consultas médicas devem ser combinadas com o seu contacto médico designado com antecedência, usando o número que lhe foi dado. Isto serve para certificar que o pessoal médico ou o hospital tomem medidas para minimizar qualquer contacto com as outras pessoas.

***quando possível ou apropriado**

6. Use uma máscara facial se foi aconselhado a fazê-lo

Caso tenha recebido máscaras faciais, então deve usar uma máscara quando estiver no mesmo espaço fechado que outras pessoas - e também quando visitar um prestador de cuidados médicos. Se não puder usar uma máscara facial, as pessoas com quem vive devem usar uma sempre que estiverem no mesmo espaço fechado consigo.

7. Cubra a boca sempre que tossir ou espirrar

- Cubra a sua boca e o seu nariz com um lenço descartável sempre que tossir ou espirrar.
- Os cuidadores de outras pessoas que estejam a efetuar rastreio de 2019-nCoV devem usar lenços descartáveis para limpar qualquer muco ou catarro depois de espirrar ou tossir.
- Coloque os lenços usados num saco plástico (veja a secção sobre a gestão do lixo) e lave imediatamente as suas mãos com sabão e água durante pelo menos 20 segundos - de seguida enxague e seque-as completamente.
- Os cuidadores devem lavar as suas próprias mãos, assim como ajudar a pessoa de quem estão a cuidar, depois de tossir ou espirrar.

8. Lave as suas mãos

Lave as suas mãos ou ajude a pessoa de quem está a cuidar a lavar as mãos. Isto deve ser feito frequentemente e na totalidade usando água e sabão, durante pelo menos 20 segundos, seguido de um enxaguamento e secagem completos. O mesmo aplica-se a quem estiver a cuidar de uma pessoa efetuando rastreio para o SARS-CoV-2. Evite tocar nos seus olhos, nariz e boca com mãos que não estejam lavadas.



9. Não receba visitas em sua casa

Apenas aqueles que vivem em sua casa deverão permanecer nela. Não convide nem permita a entrada de visitas. Se achar que é pertinente a visita de determinada pessoa, então discuta isto primeiramente com o seu contacto médico designado. Se for urgente falar com alguém que não pertença ao seu agregado familiar, faça-o por telefone.

10. Evite partilhar artigos domésticos

Não partilhe loiça, copos, xícaras, talheres, toalhas, roupas de cama ou outros artigos com outras pessoas da casa depois de os ter utilizado (ou depois de a sua criança ou a pessoa de quem está a cuidar os ter utilizado). Depois de usar estes objetos, lave-os completamente com sabão e água; pode usar máquinas de lavar para limpar loiças e talheres.

11. Monitorize os seus sintomas (ou os da pessoa de quem está a cuidar, conforme apropriado)

Procure atenção médica urgente caso o seu estado de saúde esteja a piorar, por exemplo: se tiver dificuldades respiratórias ou se a pessoa de quem está a cuidar sofrer uma agravação de sintomas. Se não for uma emergência, ligue para o 01481 756938 ou 01481 756969.

Caso se trate de uma emergência e precisar de ligar para o 999 solicitando uma ambulância, informe quem atender a chamada de que você está a efetuar um rastreio de SARS-CoV-2 (ou que está a cuidar de alguém que está a efetuar um rastreio de SARS-CoV-2, conforme apropriado).

12. Lixo e roupa suja

Todo o lixo que entrou em contacto com o indivíduo, incluindo lenços ou máscaras usados, deve ser colocado num saco plástico - que deve ser amarrado assim que estiver cheio. Este saco plástico deve então ser colocado num outro saco, que deve ser amarrado também.

Não coloque isto na rua para recolha até ter a certeza de que você, ou a pessoa de quem está a cuidar, testaram negativo relativamente ao novo coronavírus. Caso o teste individual seja positivo, receberá instruções sobre o que fazer com o lixo.

Roupa suja, roupa de cama e toalhas devem ser colocadas num saco plástico e lavados depois de se confirmar que os resultados dos testes de SARS-CoV-2 foram negativos. Se tal não for



possível e precisar de lavar a roupa suja em casa, então deve lavar toda a roupa suja à temperatura mais alta possível usando detergente próprio para roupa. Isto deve ser feito acima de 60 °C. Se possível, seque numa máquina e passe a ferro usando a temperatura mais alta compatível com os tecidos.

13. Subsídio por doença

Se estiver empregado, contacte o seu departamento de Recursos humanos (RH) ou indivíduo pertinente para obter conselhos sobre a política do seu empregador relativamente ao subsídio por doença neste cenário.

Indivíduos em autoisolamento seguindo conselhos de Saúde Pública **não necessitam** de visitar o seu médico de família ou apresentar um certificado/atestado médico para se candidatarem ao subsídio por doença. Desde que uma pessoa esteja a seguir conselhos de Saúde Pública, podem candidatar-se ao contactar os Serviços de Subsídio por Invalidez através do número 01481 732507 ou através da página benefits@gov.gg . A Segurança Social estará a rever candidaturas por via digital sempre que possível, para que o processo seja feito durante a fase de autoisolamento.

Este tipo de candidaturas geralmente apenas serão válidas durante 14 dias ou até que o indivíduo receba um resultado de teste negativo perante o COVID-19.

Se um indivíduo não tiver qualquer sintoma que lhes impeça de trabalhar e receber apoios por parte do seu empregador para trabalhar em regime de autoisolamento, por exemplo: em casa num computador portátil, tal indivíduo não terá direito a beneficiar deste subsídio.