

# COVID-19 – Coronavírus

## Aconselhamento para quem se encontra em casa em autoisolamento

Foi instruído a permanecer em casa em autoisolamento porque:

- ! Regressou a Guernsey, Alderney ou Sark provindo de qualquer parte do mundo: em cujo caso, fica obrigado a autoisolar-se durante 14 dias após o dia no qual regressou às ilhas
- ! Obteve resultado positivo no teste da COVID-19 e está à espera de obter um resultado negativo de forma a terminar o autoisolamento
- ! Foi notificado de que se encontra em contacto próximo com um caso positivo
- ! Foi testado para COVID-19 pela primeira vez e está a aguardar os resultados

Pode encontrar informação atualizada, incluindo os sintomas da COVID-19, em [www.gov.gg/coronavirus](http://www.gov.gg/coronavirus).

O autoisolamento em casa é considerado adequado para si, visto que não necessita ser hospitalizado.

[gov.gg/coronavirus](http://gov.gg/coronavirus)



**Este guia é dirigido a pessoas que se encontram em autoisolamento. Leia este guia cuidadosamente.**



## Autoisolamento

Autoisolamento é o ato de se separar do contacto físico com o resto da comunidade (incluindo aqueles com quem vive, sempre que possível) durante um período de tempo específico.



## Fique em casa

Deve ficar em sua casa, exceto quando tiver que obter cuidados médicos (ver a Secção 8 antes de obter cuidados médicos) ou para efetuar um teste. Não vá trabalhar, à escola ou a zonas públicas, e não utilize os transportes públicos ou táxis até que lhe seja dito que pode fazê-lo em segurança. Vai ter que solicitar ajuda caso necessite de mercearias, outro tipo de compras ou medicamentos.

### Mercearias e outro tipo de compras:

- ✓ Os seus amigos ou familiares podem fazer as suas compras ou pode optar por encomendar as suas compras online. Siga [gov.gg](http://gov.gg) com as mais recentes notícias e informação, e clique na ligação “Guernsey Together” situada no topo da página e depois em “food and drink” (comida e bebida). As instruções de entrega necessitam de declarar que os artigos devem ser deixados no exterior da casa ou sob o alpendre da mesma, conforme aplicável.
- ✓ Alternativamente, a St John’s Ambulance está a coordenar uma resposta comunitária para aqueles que se encontram em autoisolamento: telefone para o **01481 742147**.

## Medicamentos:



Se necessitar de uma receita recorrente enquanto estiver em autoisolamento, telefone para o seu médico de família para confirmar os requisitos necessários e será ela elaborado um plano para que os medicamentos lhe sejam enviados.

## Peça a qualquer pessoa que vá fazer entregas a sua casa:



Que bata à porta e depois deixe as coisas no exterior, garantindo que permaneçam, no mínimo, a 2 metros de distância antes de abrir a porta para as trazer para dentro.



## Não receba visitas em sua casa

Somente aqueles que vivem em sua casa devem estar autorizados a aí permanecer. Não convide ou permita a entrada de visitantes. Se considerar que existe uma necessidade essencial de receber uma determinada visita, fale com o seu contacto médico designado em primeiro lugar. Se for urgente falar com alguém que não é membro do seu agregado familiar, faça-o pelo telefone.



## Separe-se dos outros membros do seu agregado familiar

(conforme possível e adequado)



Deve ficar num espaço bem ventilado com janela para o exterior que possa ser aberta, separado das restantes pessoas do seu agregado familiar.



Mantenha a porta fechada.



Saia apenas quando for necessário e use uma máscara, caso seja facultada.



Certifique-se de que as restantes pessoas do seu agregado familiar também têm conhecimento dos conselhos seguintes...

## Utilização de artigos domésticos:

Não deve partilhar pratos, copos, canecas, utensílios de cozinha, toalhas, roupa de cama ou outros artigos com as restantes pessoas do seu agregado familiar depois de os utilizar (ou depois do/a seu/sua filho/a ou da pessoa que está a cuidar os ter utilizado).

## Casa de banho:

- ✓ Se disponível, utilize uma casa de banho em separado do resto do agregado familiar.
- ✓ Se tiver que partilhar estas instalações:
  - limpe sempre a casa de banho, a sanita e o lavatório meticulosamente após a sua utilização, não esquecendo as maçanetas e as torneiras, assim como a alavanca/botão da sanita.
  - considere desenhar uma escala para a casa de banho para se lavar ou tomar banho, sendo que a pessoa isolada deve ser a última a utilizá-la antes de a limpar minuciosamente.
  - certifique-se de que a pessoa isolada utiliza toalhas e produtos de higiene pessoal separados dos restantes membros do agregado familiar, quer seja para se secar depois do banho ou duche, e para efeitos de higiene das mãos.

## Cozinha:

- ✓ Limpe sempre todas as superfícies depois de utilizar a cozinha, incluindo todas as superfícies que tocou (bancadas, mesas, maçanetas, torneiras, micro-ondas, forno, etc.)
- ✓ Se possível, peça a terceiros que lhe traga as suas refeições, deixando-as no lado exterior da porta, batendo à porta e depois afastando-se, no mínimo, 2 metros de distância antes de você abrir a porta e levar as refeições para dentro.
- ✓ Os responsáveis pela remoção da sua louça e talheres utilizados da parte exterior da porta, devem evitar tocar nos mesmos (por ex., deve usar luvas ou papel de cozinha para os manusear) e devem seguir as instruções de lavagem da louça abaixo indicadas.

Se preparar as suas próprias refeições e partilhar uma cozinha com terceiros:

- se possível, evite utilizar a cozinha com terceiros presentes.
- se isto não for possível, use uma máscara facial caso lhe tenha sido facultada uma. Leve as suas refeições de volta para o seu quarto para as comer.

### Lavagem da louça:



Se disponível, utilize uma máquina de lavar louça no ciclo mais quente para lavar e secar a sua louça e talheres utilizados.



Se não for possível, lave-os à mão utilizando detergente e água quente, secando-os minuciosamente, utilizando um pano de cozinha em separado.

### Limpeza:

Ao limpar as superfícies da cozinha e da casa de banho, utilize um produto à base de alvejante ou um produto de limpeza comum. Utilize um pano de utilização individual ou papel de cozinha. Consulte a secção “Lixo e roupa para lavar” para verificar como pode eliminar os artigos utilizados.



## Fumar

### Se testou positivo ou está a ser testado para a COVID-19:

se fuma ou utiliza cigarros eletrónicos, não deve sair de casa para fumar no exterior.

### Para todos aqueles que foram instruídos a autoisolar-se:

As orientações do Ministério da Saúde aconselham que todos os fumadores devem deixar de fumar, visto que fumar danifica o sistema imunitário, o que significa que os fumadores se encontram sob maior risco de contrair infeções respiratórias mais graves, como também infeções que duram mais tempo e mais intensas do que no caso de não fumadores. A probabilidade de deixar de fumar é três vezes superior com apoio profissional e medicação, sendo que ambos podem ser facultados de forma grátis por telefone e via postal através do serviço Quitline.

Caso se encontre em autoisolamento, confinado à sua casa, e está a sentir dificuldades com a falta de nicotina, mesmo que não se sinta capaz ou pronto para deixar de fumar para sempre, a Quitline pode oferecer apoio e aconselhamento por telefone, e, sempre que seja adequado, enviar por via postal quaisquer artigos de Terapia de Substituição de Nicotina, incluindo pensos, pastilhas, rebuçados, sprays orais e inaladores para o ajudar a gerir os sintomas de abstinência. A Quitline pode ser contactada através do **01481 233170**, pelo Facebook ou enviando um e-mail para [Quitline@gov.gg](mailto:Quitline@gov.gg). Faculte um número de telefone para que a Quitline o contacte, se enviar ou deixar uma mensagem.



## Roupa para lavar



Lave a sua roupa na temperatura mais elevada possível, utilizando detergente para a roupa. Deve fazê-lo a uma temperatura superior a 60° C. Se possível, seque a roupa num secador e passe a mesma a ferro no programa mais elevado compatível com o tecido.



Se utilizar uma lavandaria automática, mantenha a sua roupa guardada durante 72 horas até depois o período de autoisolamento terminar. Transporte a sua roupa em segurança num saco de plástico e siga as instruções acima. Utilize um novo saco de plástico para levar a sua roupa para casa e deite fora o antigo em casa.



## Lixo doméstico

### Se NÃO estiver a ser testado para COVID-19:

Todo o lixo que tenha estado em contacto com o indivíduo, incluindo lenços usados, deve ser colocado num saco do lixo de plástico e atado quando estiver cheio. O saco de plástico deve ser depois colocado num segundo saco do lixo e atado.



Não coloque o saco no exterior durante 72 horas, mesmo que isso signifique perder a recolha do lixo. Os sacos recicláveis não necessitam de um segundo saco, mas também devem ficar retidos durante 72 horas antes da recolha.

### Se ESTIVER a ser testado para COVID-19:



Não elimine o lixo ou coloque-o na rua para recolha até saber que você ou a pessoa que está a cuidar não sofre de COVID-19.



Se o teste for positivo, será instruído sobre o que fazer com o lixo.



## Jardins e espaços exteriores

### Se NÃO estiver a ser testado para COVID-19:

- ✓ Pode utilizar o seu jardim sozinho, mas permaneça, no mínimo, a 2 metros da berma do jardim e permaneça na sua própria propriedade

### Se ESTIVER a ser testado para COVID-19:

- ✓ Não deve utilizar o jardim e deve permanecer no interior, num espaço separado e bem ventilado até receber o resultado do seu teste e aconselhamento adicional.



## Animais de estimação

- ✓ Os cães pertencentes às pessoas que se encontram autoisoladas, protegidas ou em quarentena não podem ser levados à rua por familiares, amigos ou passeadores de cães profissionais. Os mesmos podem ser soltos no jardim, desde que o mesmo se encontre fechado. Verifique se pode utilizar o seu jardim na secção “Jardins e espaços exteriores” deste guia.
- ✓ A GSPCA pode prestar cuidados aos cães que vivem em apartamentos e não têm acesso a jardins, embora tal seja limitado à capacidade de acolhimento da GSPCA e cada caso terá de ser avaliado individualmente. Quando aceite, a GSPCA procederá à recolha do cão no endereço de casa.
- ✓ Os detentores de gatos ou furões devem mantê-los dentro de casa, visto que estas espécies podem contrair COVID-19.
- ✓ No caso de todos os animais de estimação, o vírus pode estar presente no respetivo pelo durante um curto período de tempo, da mesma forma que pode estar presente noutras superfícies, tais como mesas e maçanetas. É por essa razão que o nosso principal conselho para todos os detentores de animais continue a ser as boas práticas de higiene das mãos, lavando as mesmas minuciosamente (durante 20 segundos com água e sabonete) depois de tocar no seu animal de estimação.



## Cubra a boca e o nariz ao tossir e espirrar

- ✓ Cubra a sua boca e nariz com lenços descartáveis quando tossir ou espirrar.
- ✓ Os cuidadores de terceiros em autoisolamento devem utilizar lenços descartáveis para limpar qualquer muco ou catarro depois de estes últimos espirrarem ou tossirem.
- ✓ Elimine os lenços num saco do lixo de plástico (ver a secção “Lixo doméstico”) e lave imediatamente as suas mãos com sabonete e água durante, no mínimo, 20 segundos, enxaguando-as e secando-as minuciosamente.
- ✓ **Cuidadores:** devem lavar as suas mãos, assim como ajudar as pessoas de quem cuidam depois de estas tossirem ou espirrarem.



## Lave as suas mãos

- ✓ Lave as suas mãos frequente e minuciosamente com sabonete e água durante, no mínimo, 20 segundos, enxaguando-as e secando-as minuciosamente.
- ✓ **Cuidadores:** ajude a pessoa de quem cuida a lavar as suas mãos.
- ✓ Evite tocar nos seus olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



## Use uma máscara se for aconselhado/EPP para cuidadores

- ✓ Caso lhe tenham facultado máscaras, deve usá-las sempre que se encontre na mesma zona que terceiros e ao visitar um técnico de saúde. Se não consegue usar máscara, as pessoas que vivem consigo devem usar máscara sempre que estiverem no mesmo espaço que você.
- ✓ **Cuidadores:** use o EPP adequado, conforme recomendado pela sua organização ao cuidar de casos positivos ou contactos próximos, mesmo que estes últimos não apresentem sintomas.





## Marque antecipadamente antes de visitar o seu médico

- ✓ Todas as consultas médicas devem ser discutidas antecipadamente com o seu contacto médico designado, utilizando o número que lhe foi facultado. Isto serve para que a clínica ou hospital empreenda os passos necessários para minimizar o contacto com terceiros.



## Monitorize os seus sintomas

(ou a pessoa que está a cuidar, conforme adequado)

- ✓ Procure obter os cuidados médicos atempadamente caso a sua doença piore, por exemplo, se sentir dificuldade a respirar.
- ✓ Cuidadores: monitorize os sintomas daqueles que está a cuidar conforme indicado acima e abaixo.
- ✓ Se NÃO se se tratar de uma emergência, deve contactar o médico de família
- ✓ No caso de uma emergência, terá de telefonar para o 999 para chamar uma ambulância, informe o operador de que se encontra em autoisolamento devido à COVID-19.

### Sintomas aos quais deve estar atento:



**Febre**



**Perda de olfato ou paladar**



**Dor de cabeça**

(dor sinusal, dor em redor dos olhos)



**Dor muscular**



**Tosse**



**Dificuldades respiratórias**



**Fadiga** (sentir um enorme cansaço)



**Dor de garganta**



## Subsídio de doença

- ✓ Se estiver empregado, contacte o seu departamento de Recursos Humanos (RH) ou o indivíduo responsável para obter aconselhamento sobre a política da entidade patronal em termos de subsídio de doença neste caso.
- ✓ Os indivíduos que se encontram em autoisolamento como resultado do aconselhamento do Ministério de Saúde não necessitam consultar o respetivo médico de família ou facultar um certificado médico para reclamar o subsídio de doença. Desde que um indivíduo siga os conselhos do Ministério da Saúde, os mesmos podem solicitar o subsídio contactando o departamento de “Incapacity Benefits” através do 732507 ou através do e-mail [benefits@gov.gg](mailto:benefits@gov.gg). A Segurança Social aceita os pedidos de subsídio por via digital sempre que possível para os mesmos possam ser feitos durante o autoisolamento.
- ✓ Geralmente, este tipo de pedidos é apenas válido durante 14 dias ou até o indivíduo receber um resultado de teste negativo para a COVID-19.
- ✓ Se um indivíduo não tiver quaisquer sintomas que o impossibilitem de trabalhar e for incentivado a trabalhar durante o autoisolamento pela sua entidade patronal, por exemplo, em casa num portátil, não é elegível a receber subsídio de doença.



## Números de contacto importantes durante o autoisolamento

- ✓ Assistência Financeira e Certificados Médicos: o Ministério do Emprego e da Segurança Social está a incentivar as pessoas a entrar em contacto, caso necessitem de apoio financeiro como resultado dos impactos da COVID-19.
- ✓ Pessoas em idade ativa devem ligar para o **732516** ou enviar um e-mail para [hardshipfund@gov.gg](mailto:hardshipfund@gov.gg) (de segunda a sexta-feira, entre as 08:30 e as 16:00 horas). As pessoas que ligarem devem facultar detalhes sobre os rendimentos dos seus agregados de família e das suas contas bancárias.

- ✓ Dificuldades empresariais ou financeiras: telefone para o **743803** ou envie um e-mail para **business.support@gov.gg**
- ✓ Caring Caller: para pessoas que estão sozinhas durante o autoisolamento. Contacte a St John Ambulance Guernsey em primeira instância telefonando para o **720088** ou enviando um e-mail para **caring.caller@stjohn.gg**
- ✓ Volunteer Guernsey: a St John Ambulance está a coordenar uma resposta comunitária para as pessoas que se encontram em autoisolamento e alocará voluntários em resposta aos pedidos de ajuda recebidos. Telefone para o **742147**
- ✓ Visite **gov.gg/Covid19together** para obter mais contactos e serviços úteis enquanto se encontra em autoisolamento.