

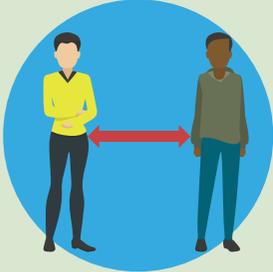
Conselhos para se proteger durante a pandemia de Covid 19

Resumo das orientações do governo para os moradores de Warwickshire

Pessoas sem problemas de saúde existentes



Fique em casa sempre que for possível saia apenas para ir trabalhar (quando não puder trabalhar a partir de casa), ir a lojas para artigos essenciais, passar tempo ao ar livre, quaisquer cuidados médicos, se achar que está em situação de risco ou para dar assistência



Se sair, mantenha-se sempre a 2 metros de distância em relação a outras pessoas



Lave as mãos logo que chegar a casa

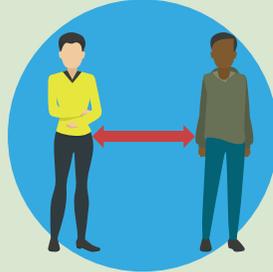


Garanta que obtém a assistência médica de que precisa, contacte o seu médico ou outros serviços essenciais (online ou por telefone)

Pessoas com 70 anos ou mais, com problemas de saúde existentes (aquelas que tomam a vacina da gripe) ou que estão grávidas



Fique em casa sempre que for possível saia apenas para ir trabalhar (quando não puder trabalhar a partir de casa), ir a lojas para artigos essenciais, passar tempo ao ar livre, quaisquer cuidados médicos, se achar que está em situação de risco ou para dar assistência



Se sair, mantenha-se sempre a 2 metros de distância em relação a outras pessoas



Lave as mãos logo que chegar a casa



Garanta que obtém a assistência médica de que precisa, contacte o seu médico ou outros serviços essenciais (online ou por telefone)

Recomendamos vivamente que tome precauções adicionais:



As visitas das pessoas que lhe dão apoio devem continuar mas **as pessoas com sintomas de COVID-19 devem manter-se afastadas**



Peça a familiares, amigos ou vizinhos que lhe entreguem compras e medicamentos à porta de casa



Se precisar de apoio, contacte o Warwickshire County Council - **01926 410410**

Conselhos para se proteger durante a pandemia de Covid 19

Resumo das orientações do governo para os moradores de Warwickshire

Pessoas que têm sintomas de COVID-19

(Tosse recente contínua ou febre alta ou perda, ou alteração, do sentido normal de olfato ou de gosto)



Não saia de casa durante 7 dias e até estar recuperado*



Peça a familiares, amigos ou a um vizinho que lhe entreguem compras e medicamentos à porta de casa



Se precisar de apoio, contacte o Warwickshire County Council através do: **0800 408 1447**



Ligue para o consultório do seu médico, farmácia ou hospital antes de ir lá. Se os seus sintomas de COVID se agravarem aceda a 111.nhs.uk ou ligue: 111. Ligue: 999 em caso de emergência

Pessoas que vivem com outras pessoas que têm sintomas de COVID-19

(Tosse recente contínua ou febre alta ou perda, ou alteração, do sentido normal de olfato ou de gosto)



Não saia de casa durante 14 dias depois da pessoa com quem vive ter sintomas*



Peça a familiares, amigos ou a um vizinho que lhe entreguem compras e medicamentos à porta de casa



Use o telefone ou os serviços online para contactar o seu médico ou outros serviços essenciais



Se precisar de apoio, contacte o Warwickshire County Council através do: **0800 408 1447**

Recomendamos vivamente que tome estas medidas adicionais:



Mantenha 2 metros de distância em relação aos membros da sua família/casa se for possível



Tente não usar espaços partilhados ao mesmo tempo, por exemplo, cozinha, sala de estar e casas de banho, e use toalhas separadas



Lave as mãos, limpe as superfícies e os espaços partilhados frequentemente/entradas e utilizações

Se tiver sintomas, deve ficar em casa durante 7 dias depois de começarem



Conselhos para se proteger durante a pandemia de Covid 19

Resumo das orientações do governo para os moradores de Warwickshire

Pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos*

(Pessoas que receberam um aviso por carta do NHS ou de um profissional de saúde)



Fique em casa o máximo possível e mantenha as visitas fora ao mínimo (por exemplo, uma vez por dia).



Peça a familiares, amigos ou a um vizinho que lhe entreguem compras e medicamentos à porta de casa



As pessoas ainda podem dar-lhe a assistência ou os cuidados de que precisa mas não se tiverem quaisquer sintomas de coronavírus

Não se esqueça de lavar as mãos regularmente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos



Mantenha o contacto com amigos e familiares online ou por telefone



Se precisar de apoio, contacte o Warwickshire County Council através do: **0800 408 1447**



Ligue para o consultório do seu médico, farmácia ou hospital antes de ir lá. Se tiver sintomas de COVID aceda a: 111.nhs.uk ou ligue: 111 logo que for possível Ligue: 999 em caso de emergência

Pessoas que vivem com pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos*



Fique em casa sempre que for possível
Saia apenas para ir trabalhar (quando não puder trabalhar a partir de casa), ir a lojas para artigos essenciais, passar tempo ao ar livre, quaisquer cuidados médicos, se achar que está em situação de risco ou para dar assistência



Use o telefone ou os serviços online para contactar o seu médico ou outros serviços essenciais

Recomendamos vivamente que tome estas medidas adicionais:



Mantenha 2 metros de distância em relação aos membros da sua família/casa se for possível



Tente não usar espaços partilhados ao mesmo tempo, por exemplo, cozinha e sala de estar, e se puder use casas de banho separadas



Lave as mãos, limpe as superfícies e os espaços partilhados frequentemente

Tente limitar o tempo que passa fora de casa, por exemplo, alimentos entregues à porta de casa



Mantenha o contacto com amigos e familiares online ou por telefone

