

Ajude A Prevenir a propagação do Coronavírus

O seu guia para se manter a si, assim como as outras pessoas, em segurança



Por favor mantenha este folheto num local **seguro**

O Coronavírus pode espalhar-se muito facilmente de uma pessoa para outra. A melhor forma para evitar infecções, a propagação do vírus e a necessidade de confinamentos locais, é isolar-se assim que notar que possui os sintomas - e realizar um teste.



Os sintomas poderão incluir:

- Temperatura elevada
- Tosse contínua
- Alterações/perda de olfato ou paladar

O sistema NHS Test and Trace é essencial para conter qualquer possível surto à medida que saímos lentamente do confinamento. Apenas funcionará se TODOS derem o seu contributo.

O que fazer se tiver sintomas

1. Comece por se isolar em casa

(os restantes membros do seu agregado deverão isolar-se também)

Conselhos a recordar

Se estiver em isolamento, não deve:

- Abandonar a sua casa por qualquer motivo (exceto para realizar um teste, caso precisar)
- Receber quaisquer visitas em casa
- Usar transportes públicos
- Partilhar toalhas, roupas, escovas de dentes ou lâminas



Se tiver falta de comida ou de medicamentos, ou se precisar de ajuda durante o autoisolamento, existe apoio disponível. Ligue para o **0344 800 8020**

2. Marque um teste [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) ou ligue para o 119

A realização de um teste é fácil e é **gratuito** para qualquer pessoa que apresente sintomas. Deve reservar a sua passagem por um centro de testes drive-through ou então encomendar um equipamento de teste ao domicílio. Não demora muito tempo a fazer e deverá obter resultados no prazo de 48 horas. Todo o restante agregado familiar deverá isolar-se enquanto aguarda pelo resultado.



Resultado Positivo

- Deve continuar a isolar-se durante 10 dias
- Os membros do agregado devem isolar-se durante 14 dias
- Se outros membros do agregado desenvolverem sintomas, estes devem marcar um teste

Resultado Negativo

Não precisa de se isolar caso não tenha problemas de saúde e os restantes membros do seu agregado familiar / imediações também tiverem resultados negativos

Coisas a fazer se entrou em contacto com alguém que testou positivo

1. Será alertado pelo programa NHS Test and Trace



2. Terá de se isolar durante 14 dias após um contacto próximo

◀ Siga as instruções da secção Conselhos A Recordar



3. Se desenvolver sintomas, marque um teste NHS.uk/coronavirus ou ligue para o 119

Todo o agregado familiar deverá isolar-se enquanto aguarda pelo resultado. A realização de um teste é fácil e é **Gratuito** para qualquer pessoa que apresente sintomas. Deve reservar a sua passagem por um centro de testes drive-through ou então encomendar um equipamento de teste ao domicílio. Demora pouco tempo a fazer e deverá obter resultados no prazo de 48 horas.



Resultado Positivo

- Deve iniciar um novo período de isolamento de 10 dias
- O agregado familiar deverá isolar-se durante um período de 14 dias

Resultado Negativo

- Conclui o período de isolamento de 14 dias
- O agregado familiar interrompe o isolamento imediatamente

Vamos Continuar A Proteger-Nos A Nós Próprios



Lavar as nossas mãos



Manter as superfícies / pontos de contacto limpos



Cobrir o nariz e a boca sempre que tal for apropriado



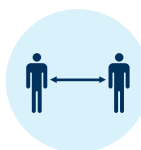
Usar lenços para conter tosse e espirros



Reduzir o contacto entre mãos e rosto



Levar desinfetante de mãos e lenços connosco sempre que sairmos



Manter o distanciamento das outras pessoas



Isolarmo-nos se tivermos sintomas ou se entramos em contacto com alguém que tenha testado positivo

Para mais informação, vá a: norfolk.gov.uk/coronavirus

Não se esqueça: Qualquer pessoa que tenha sintomas pode marcar um teste ao ligar para o 119



Caso necessite deste documento em ponto grande, formato de áudio, Braille, formato alternativo ou em outro idioma, por favor contacte os Serviços de Apoio ao Cliente em: 0344 800 8020 ou por Mensagem (texto) em: 18001 0344 800 8020. Faremos todos os possíveis para ajudar.

Jei norétumėte ŗj dokumentą gauti dideliu ŗriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie, audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com caracteres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo ou noutra idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou, para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возможностями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل، أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا لمساعدتك.