

Pode encontrar o texto original publicado pelo Governo Central e usado na tradução deste documento em: <https://www.gov.uk/coronavirus>

## **Diretrizes Atuais do Governo do Reino Unido (em vigor a partir de 26 de março de 2020)**

### **Coronavírus (COVID-19): o que você deve fazer**

#### **Fique em casa**

- Apenas deve sair para buscar alimentos ou por motivos relacionados com saúde ou trabalho (apenas se não lhe for possível trabalhar a partir de casa)
- Mantenha-se a uma distância de 2 metros (6 ft) das outras pessoas
- Lave as suas mãos assim que chegar em casa

É possível espalhar o vírus até mesmo se não tiver sintomas.

#### **O conselho para qualquer pessoa, em qualquer situação, é seguir estas diretrizes principais.**

1. Os sintomas mais comuns do coronavírus (COVID-19) consistem numa recente tosse contínua e/ou temperatura elevada. Se tiver estes sintomas, mesmo que sejam moderados, fique em casa e não saia durante um período de 7 dias a partir do momento em que tais sintomas começaram. Não precisa de ligar para o NHS 111 para entrar em auto-isolamento. Se os seus sintomas piorarem durante o auto-isolamento domiciliário ou se não melhorarem passados 7 dias, contacte o [NHS 111 online](#). Se não tiver acesso à internet, deve ligar para o NHS 111. Em caso de emergência médica, ligue para o 999.
2. Lave as suas mãos com mais frequência do que o habitual, durante 20 segundos usando sabão e água quente - particularmente depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz, ou depois de estar em lugares públicos onde outras pessoas o estiverem a fazer. Use desinfetante para mãos caso não tenha acesso a outros meios.
3. De forma a reduzir a propagação de germes quando tossir ou espirrar, cubra a sua boca e nariz com um lenço ou, se não tiver lenços, com uma manga da sua camisa/camisola (não use as mãos). Coloque qualquer lenço usado imediatamente num caixote do lixo. De seguida, lave as suas mãos ou use um gel desinfetante para mãos.
4. Limpe e desinfete objetos e superfícies em que regularmente toca usando os seus produtos de limpeza regulares para reduzir o risco de passar a infeção para outras pessoas.

De momento, e com base naquilo que compreendemos e conhecemos sobre o COVID-19 e outros vírus respiratórios semelhantes, é provável que as pessoas mais idosas e aquelas com problemas médicos crónicos sejam os mais vulneráveis a sintomas mais agravados da doença. As recomendações poderão alterar-se à medida que surgir mais informação.