




CORONAVÍRUS


Reference: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/



Charity 1067406

O QUE É O CORONAVÍRUS E COMO SE MANTER SEGURO?

 Autoisolamento: fique em casa por pelo menos **10 DIAS**

 Qualquer pessoa em sua casa ou que tenha tido contato próximo com você deve se autoisolar por **10 DIAS**

Faça o teste para o Coronavírus nos primeiros cinco dias após ter sintomas

Se você vive com pessoa acima dos 70 anos, pessoa com saúde debilitada, mulher grávida ou com sistema imunológico fraco, tente encontrar um local seguro para eles ficarem por **10 DIAS**

PARA RESERVAR UM TESTE



Visite

www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test



Se não tem acesso on-line

Telefone para 119

ou TELEFONE PARA 0800 028 2816 na Escócia

Você deve dar todos os detalhes de contacto e um telemóvel que funcione de maneira que possa receber o resultado do teste por mensagem de texto.

GUIA DE ISOLAMENTO

Não vá ao trabalho, escolas, GP, farmácia ou hospital



Evite contacto com outras pessoas

Siga o guia das visitas



Lave regularmente as mãos



Opte por medicamentos e comida por entrega



Tome paracetamol para ajudar no alívio dos sintomas



Beba muita água durante o dia



Durma sozinho se possível

Use os utilitários comuns separadamente ou limpe sempre antes de usá-los

QUANDO CONTACTAR O NHS 111?

ESTE É UM NÚMERO GRATUITO PARA LIGAÇÕES

Se sentir-se muito doente ao ponto de não conseguir fazer tarefas como normalmente faria, como assistir TV, usar o telefone, ler ou sair da cama.

Sente que não consegue lidar com os sintomas em casa.

Se sua condição piorar.

Você pode obter um intérprete no seu idioma respondendo repetidamente "yes" (sim) a todas as perguntas.