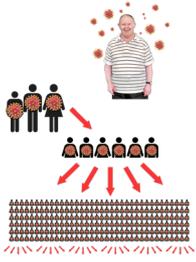


# Covid -19 Orientação sobre isolamento e contacto com outros



## Porque é que falamos de auto-isolamento ?

O Covid-19 pode tornar as pessoas doentes. Qualquer das maneiras se não tornar as pessoas doentes e se apanhares o vírus podes transmitires a outros a amigos/familiares e torná-los doentes.



## O que significa auto-isolamento ?

Ficar em casa, não saías para trabalhar, ir ás compras, não sair nem para exercitar ( a não ser que seja num jardim longe dos outros) . Não recebas mais amigos ou outros familiares em casa, nem no jardim .



Podes falar com os teus amigos e familiares por telefone. Se precisares de ajuda nas compras podes pedir a um amigo ,a um outro membro da família ou a um vizinho que não viva na mesma casa



## Tu precisas de te auto-isolares quando:

Tens sintomas de tosse temperaturas ou perda de sabores/ cheiros.

Ou ainda esperas para fazer o teste ou esperas pelo resultado dos testes.



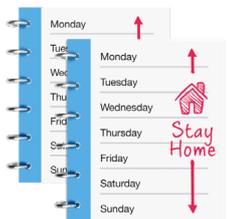
Fizestes um teste e é positivo. Auto-isolas durante um tempo de 10 dias a contar a partir do dia em que o resultado do teste.

Todas as pessoas em tua casa precisam de se auto-isolar durante 14 dias ,isto inclui qualquer criança



Se o Track Trace e-mail ou te ligarem, eles provavelmente vão te dizer para te isolares durante 14 dias e manteres distância social dos outros em tua casa o máximo que puderes.

Pode usar revestimentos faciais e lavar as mãos, limpar superfícies com tecido e produtos de limpeza para reduzir a propagação.



**Podes ser multado por não ter estado auto-isolamento.**

**Se for multado uma vez pode custar-lhe £1000 , se for mulado novamente, o custo até £10.000**



## Regra de 6 – o que é isto?

Só pode ter até 6 pessoas em sua casa, se não viverem consigo.

Incluindo a área de jardim/externo.

Devem de manter-se sempre com pelo menos 1,5 metros de distância para reduzir o risco de contágio.



Se viver em casa partilhada, pode minimizar os riscos , fazendo limpezas regulares das áreas comuns e lavar as mãos.

Por agora, não inclui nenhuma festa nem em ocasiões especiais.

Os seis incluem igualmente todas as crianças.



**Може да бъдете глобени със сума от £100 до £3200**



Pode continuar a trabalhar (se não for auto-isolada) e o seu local de trabalho lhe pedirá que siga a sua orientação, incluindo o que fazer nos tempos de pausa.

Se está a partilhar automóveis ou utilizar transportes públicos, deve de usar uma cobertura facial e lavar as mãos depois.

