



Orientações sobre o distanciamento social para todas as pessoas no Reino Unido e proteção dos idosos e adultos vulneráveis

Contexto e âmbito das orientações

As orientações aplicam-se a todos. Contêm informações sobre as medidas de distanciamento social que devemos todos tomar no sentido de reduzir a interação social entre as pessoas para reduzir a transmissão do coronavírus (COVID-19). Foram concebidas para serem utilizadas em situações em que as pessoas estão a viver nas suas próprias casas, com ou sem apoio adicional de amigos, família e cuidadores. Se viver num estabelecimento de cuidados residenciais [há orientações disponíveis](#).

Estamos a recomendar a todas as pessoas com um risco mais elevado de ficarem gravemente doentes com coronavírus (COVID-19) a cumprir rigorosamente as medidas de distanciamento social.

Este grupo inclui as pessoas:

- com 70 ou mais anos (independentemente dos problemas médicos)
- com menos de 70 anos com os seguintes problemas de saúde subjacentes (ou seja, qualquer pessoa a quem tenha sido recomendado tomar a vacina contra a gripe anualmente por motivos médicos):
 - doenças respiratórias crónicas (a longo prazo), tais como [asma](#), [doença pulmonar obstrutiva crónica \(DOPC\)](#), enfisema ou [bronquite](#)
 - doença cardíaca crónica, tais como [insuficiência cardíaca](#)
 - [doença renal crónica](#)
 - doença hepática crónica, como a [hepatite](#)

- doenças neurológicas crónicas, como [doença de Parkinson](#), [doença do neurónio motor](#), [esclerose múltipla \(MS\)](#), uma deficiência de aprendizagem ou paralisia cerebral
- [diabetes](#)
- problemas com o baço – por exemplo, [anemia falciforme](#) ou se o seu baço tiver sido removido.
- sistema imunitário debilitado como resultado de doenças, como o [VIH e a SIDA](#) ou de medicamentos como [comprimidos de esteroides](#) ou [quimioterapia](#)
- que sejam excessivamente obesas (um índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 40)
- grávidas

Atenção: há certos problemas clínicos que fazem com que as pessoas tenham um nível de risco ainda mais elevado de ficarem gravemente doentes com o COVID-19. Se estiver nesta categoria, o serviço nacional de saúde (NHS) na Inglaterra contactá-lo(a)-á diretamente na próxima semana para o(a) aconselhar sobre as medidas mais rigorosas que deve tomar de forma a se manter em segurança a si e aos outros. De momento, deve seguir rigorosamente as orientações abaixo sobre o distanciamento social.

As pessoas abrangidas por este grupo podem ter um nível de risco especialmente elevado devido a problemas de saúde complexos, tais como:

- pessoas que receberam um transplante de um órgão e continuam a tomar agentes imunossupressores
- pessoas com cancro que estão atualmente a fazer quimioterapia ou radioterapia
- pessoas com cancro do sangue ou da medula, como a leucemia, em qualquer fase do tratamento
- pessoas com problemas de peito graves, como fibrose quística ou asma grave (que leve a internamento hospitalar ou ao tratamento com comprimidos de esteroides)
- pessoas com doenças graves de sistemas do corpo, tais como doença renal grave (diálise)

O que é o distanciamento social?

As medidas de distanciamento social são passos que pode tomar para reduzir a interação social entre as pessoas. Isto ajuda a reduzir a transmissão do coronavírus (COVID-19).

Consistem em:

1. Evitar o contacto com pessoas que tenham sintomas do coronavírus (COVID-19). Estes sintomas incluem febre alta e/ou uma tosse nova e contínua.
2. Evitar o uso não essencial dos transportes públicos, mudando os seus horários de viagem para evitar a hora de ponta, se possível.
3. Trabalhar a partir de casa, se possível. O seu empregador deve apoiá-lo(a) a fazer isto. Consulte as [orientações para empregadores](#) para mais informação.
4. Evitar grandes encontros e encontros em espaços públicos mais pequenos como *pubs*, cinemas, restaurantes, teatros, bares e discotecas.
5. Evitar encontros com amigos e família. Manter-se em contacto utilizando tecnologia remota, como o telefone, a Internet e as redes sociais.

Utilizar o telefone ou serviços online para contactar o seu médico de família (GP) ou outros serviços essenciais.

Todas as pessoas devem tentar cumprir estas medidas o mais possível.

Recomendamos vivamente que as pessoas com mais de 70 anos, com um problema de saúde subjacente ou grávidas sigam as medidas acima o mais possível, bem como que limitem significativamente a sua interação pessoal com amigos e família, se possível.

Estas recomendações deverão manter-se em vigor durante várias semanas.

Lavar as mãos e higiene respiratória

Há princípios gerais que pode seguir para ajudar a evitar a disseminação dos vírus respiratórios, incluindo:

- lavar as mãos mais frequentemente com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos ou utilizar um desinfetante para as mãos quando chegar a casa do trabalho, quando se assoar, espirrar ou tossir, comer ou tocar em alimentos.
- evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- evitar o contacto próximo com pessoas que tenham sintomas.
- cobrir a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar e de seguida colocar o lenço de papel no caixote do lixo e lavar as mãos.
- limpar e desinfetar os objetos e as superfícies em casa em que toca frequentemente.

O que deve fazer se apresentar sintomas do coronavírus (COVID-19)

As mesmas orientações aplicam-se à população em geral e às pessoas com um risco mais elevado de ficar gravemente doentes devido ao coronavírus (COVID-

19). Se apresentar sintomas do COVID-19 (febre alta e/ou uma tosse nova e contínua), autoisole-se em casa durante 7 dias. Pode consultar as orientações pormenorizadas em [ficar em casa](#).

Como posso receber ajuda com alimentos e medicamentos se estou a reduzir o meu contacto social?

Peça à família, amigos e vizinhos que o apoiem e utilize serviços online. Se isso não for possível, o setor público, empresas, instituições de beneficência e o público em geral estão a preparar-se para ajudar as pessoas aconselhadas a ficar em casa. É importante que fale com os outros e lhes peça que o ajudem a fazer preparativos para a entrega de alimentos, medicamentos e serviços e produtos essenciais, bem como que cuide da sua saúde e bem-estar físico e mental.

Se receber apoio de organizações de saúde e cuidados sociais, por exemplo, se lhe forem prestados cuidados através da autoridade local ou do sistema de cuidados de saúde, isso continuará normalmente.

Será pedido ao seu prestador de cuidados de saúde e serviços sociais que tome precauções adicionais para garantir que está protegido(a). As recomendações para os cuidadores formais encontram-se incluídas na [Prestação de cuidados domiciliares](#).

O que deve fazer se tiver consultas no hospital ou no médico de família (GP) durante este período?

Recomendamos todas as pessoas a aceder a cuidados médicos remotamente, se possível. Contudo, se tiver uma consulta marcada no hospital ou outra consulta médica durante este período, fale com o seu médico de família (GP) ou especialista médico para garantir que continua a receber os cuidados de que necessita e considere se é possível adiar as consultas.

Quais são as recomendações para as visitas, nomeadamente das pessoas que lhe prestam cuidados?

Deve contactar as suas visitas sociais, como amigos e família, para os informar de que está a reduzir os contactos sociais e que não o(a) devem visitar durante este período a não ser que lhe estejam a prestar cuidados essenciais. Os cuidados essenciais incluem coisas como lavar, vestir ou preparar refeições.

Se receber cuidados de saúde ou sociais regulares de uma organização, quer seja através da sua autoridade local ou pagos por si mesmo, informe os seus prestadores de cuidados de que está a reduzir os contactos sociais e crie um plano para continuar com os seus cuidados.

Se receber cuidados essenciais de amigos ou familiares, fale com os seus cuidadores sobre precauções adicionais que possam tomar para o(a) manter seguro(a). Poderá achar estas orientações sobre a [Prestação de cuidados domiciliares](#) útil.

Também recomendamos que fale com os seus cuidadores sobre o que acontecerá se um deles adoecer. Se necessitar de ajuda com cuidados mas não tiver a certeza quem deve contactar ou se não tiver família ou amigos para o(a) ajudar, pode contactar a câmara municipal (*council*) da sua área de residência que o(a) poderá ajudar.

Quais são as recomendações se eu viver com uma pessoa vulnerável?

Se viver numa casa com uma pessoa vulnerável, consulte as nossas [orientações sobre o agregado](#).

Como pode cuidar do seu bem-estar mental?

É compreensível que ache que o distanciamento social seja aborrecido ou frustrante. Pode sentir que afeta a sua disposição ou sentimentos e pode sentir-se deprimido(a), preocupado(a) ou ter problemas a adormecer e pode sentir a falta de ir sair com outras pessoas.

Em alturas destas, é fácil desenvolver padrões de comportamento que não são saudáveis, que por sua vez o(a) farão sentir-se pior. Há certas coisas simples que pode fazer e que o(a) poderão ajudar a permanecer ativo(a) física e psicologicamente durante este período, como:

- Procurar ideias ou exercícios que possa fazer em casa no [website do NHS](#)
- Passar tempo a fazer coisas de que gosta, o que poderá incluir a leitura, cozinhar, outros passatempos para fazer em casa, ouvir rádio ou ver televisão.
- Tentar comer refeições saudáveis e bem equilibradas, beber água suficiente, fazer exercício regularmente e tentar evitar fumar, beber álcool ou tomar drogas.
- Manter as suas janelas abertas para deixar entrar o ar fresco. Apanhe sol se puder ou saia para o jardim.

Também pode ir dar um passeio, desde que se mantenha a mais de 2 metros de outras pessoas.

Há mais informação disponível sobre como cuidar do seu bem-estar mental durante este período.

Que medidas pode tomar para se manter em contacto com a família e amigos durante este período?

Durante este período, utilize o apoio ao seu dispor através dos seus amigos, família ou outras redes. Tente permanecer em contacto com as pessoas ao seu redor através do telefone, por correio ou online. Diga às pessoas como vai querer manter-se em contacto e acrescente-o à sua rotina. Isto também é importante para cuidar do seu bem-estar mental e pode querer falar com os seus amigos ou família sobre como se está a sentir.

Lembre-se de que pode partilhar as suas preocupações com as outras pessoas da sua confiança e, ao fazê-lo, poderá acabar por apoiá-los também. Também pode utilizar uma [linha de apoio recomendada pelo NHS](#).

Recomendações para os cuidadores informais

Se estiver a cuidar de uma pessoa vulnerável, há algumas medidas simples que pode tomar para ajudar a protegê-la e a reduzir o risco atual.

Certifique-se de que segue as recomendações relativas à boa higiene, tais como:

- Lave as mãos com sabão e água ao chegar e frequentemente durante, pelo menos, 20 segundos ou utilize desinfetante para as mãos.
- Tape a boca e nariz com um lenço de papel ou com a sua manga (não as mãos) ao tossir ou espirrar.
- Coloque os lenços de papel usados imediatamente no caixote do lixo e lave as mãos.
- Não visite a pessoa de quem está a cuidar e organize uma alternativa para os seus cuidados.
- Forneça informação sobre quem a pessoa deverá contactar se se sentir mal, como utilizar o serviço online sobre o coronavírus do [NHS 111](#) e deixe o número para o NHS 111 num sítio bastante visível.
- Informe-se sobre vários tipos de apoio que podem ser utilizados e pode consultar recomendações sobre a criação de um plano de contingência junto da [Carers UK](#)
- Cuide do seu próprio bem-estar e saúde física durante este período.

Resumo das recomendações

Grupo/Ação	Lave as mãos mais frequentemente	Isolamento em casa durante 14 dias*	Autoisolamento durante 7 dias**	Convivência social na comunidade***	Ter amigos e família em casa	Aceda de modo remoto ao NHS e a serviços essenciais****	Altere a sua deslocação diária para o trabalho e utilize menos transportes públicos	Trabalhar a partir de casa
0 – 69	Sim	Sim	Sim	Desaconselhado	Desaconselhado	Aconselhado	Aconselhado	Aconselhado
70+	Sim	Sim	Sim	Desaconselhado vivamente	Desaconselhado vivamente	Aconselhado vivamente	Aconselhado vivamente	Aconselhado vivamente
Um membro de qualquer idade de um grupo vulnerável com um problema de saúde subjacente¹	Sim	Sim	Sim	Desaconselhado vivamente	Desaconselhado vivamente	Aconselhado vivamente	Aconselhado vivamente	Aconselhado vivamente
Grávidas	Sim	Sim	Sim	Desaconselhado vivamente	Desaconselhado vivamente	Aconselhado vivamente	Aconselhado vivamente	Aconselhado vivamente
Pessoas com problemas de saúde subjacentes	Como acima, mas o NHS vai publicar mais orientações pormenorizadas na próxima semana							

* se um membro da sua família ou agregado tiver uma tosse nova contínua ou febre alta

** se viver sozinho(a) e tiver uma tosse nova contínua ou febre alta

*** por exemplo, cinema, teatro, *pubs*, bares, restaurantes, discotecas

**** por exemplo, por telefone ou através da Internet

¹ p. ex. as pessoas a quem tenha sido recomendado tomar anualmente a vacina contra a gripe