

# Pacote de auto-isolamento

Existem duas razões pelas quais você pode se isolar. Você pode ter sido contatado pelo NHS Test and Trace como sendo um contato próximo de alguém com teste positivo, ou você pode ter contraído o vírus.

A partir de 16 de agosto de 2021, existem novas regras sobre auto-isolamento se você for identificado como um contato de um caso positivo e estamos aqui para ajudar se você precisar isolar. A necessidade de se auto-isolar agora depende de sua idade e estado de vacinação.

Em primeiro lugar, aqui está uma rápida recapitulação dos três principais sintomas do coronavírus, dos quais todos devemos estar cientes:

- Temperatura alta
- Tosse nova e contínua
- Perda ou alteração do olfato ou paladar

Com as novas variantes circulantes, as pessoas mais jovens podem apresentar sintomas mais leves e incluem:

- dores de cabeça
- Dor de garganta
- Fadiga

Se você tiver algum desses sintomas, faça um teste de PCR. Se você estiver no trabalho, vá direto para casa e comece a se isolar até fazer o teste. Não tente terminar seu turno

Para reservar o seu teste PCR, visite [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) ou ligue 119 se não tiver acesso à Internet.

## Veja como você pode ser solicitado a isolar-se:

- Você pode precisar se isolar se tiver sido contatado por teste e rastreamento ou pingado pelo aplicativo NHS
- Você deve isolar-se se tiver sintomas de COVID-19 e também enquanto espera para fazer um teste e seus resultados
- Você deve isolar-se se seu teste for positivo com um Teste de Fluxo Lateral (LFT). Você também deve providenciar um teste de PCR de acompanhamento o mais rápido possível. Se o resultado do teste de PCR de acompanhamento for negativo, você pode interromper o auto-isolamento

# Quem não precisa se isolar?

Se você for identificado como um contato de um caso positivo, agora você não precisa se isolar se:

- Se você tiver menos de 18 anos e 6 meses
- São maiores de 18 anos e duplamente vacinados por mais de 14 dias. Nesse caso, você deve agendar um teste PCR o mais rápido possível. Não é necessário isolar enquanto espera pelos resultados, mas se o teste PCR der positivo, você deve isolar-se, mesmo que se sinta bem.
- Ter participado ou atualmente fazem parte de um ensaio de vacina COVID-19 aprovado
- Não podem ser vacinados por razões médicas

Se você for identificado como um contato de um caso positivo, você ainda deve isolar-se se

- Você tem algum sintoma do COVID-19
- Você tem mais de 18 anos e seis meses e não recebeu as duas doses da vacina Covid-19
- Você tem mais de 18 anos e seis meses e tomou sua segunda dose da vacina Covid-19 menos de 14 dias antes de entrar em contato próximo com alguém que teve um teste positivo

## Agora, para as regras:

- Se você desenvolver sintomas de COVID-19, fique em casa e isole-se imediatamente.
- Se você tiver um resultado positivo em um teste de LFD, mas não apresentar sintomas, fique em casa e isole-se assim que receber os resultados
- Quer você se sinta sintomático ou tenha recebido um resultado positivo no teste LFD, providencie um teste de [PCR test online](#) ou ligue para 119, se ainda não tiver feito. Você pode providenciar:
  - um kit de teste para ser postado para você em casa
  - para participar de um passeio pelo site onde alguém faz o seu teste para você
  - ou caminhe no centro de teste, onde você testa a si mesmo

Fique em casa enquanto espera por um kit de teste caseiro, uma consulta no local do teste ou um resultado do teste. Você pode sair de casa em algumas circunstâncias específicas, mas não vá para o trabalho, escola ou áreas públicas e não use transporte público ou táxis.

- Se você precisar sair de casa para ir a um local de teste, use uma cobertura facial, fique a pelo

menos 2 metros de distância de outras pessoas com quem você não mora e volte para casa imediatamente.

- Se após 10 dias você não tiver mais sintomas, pode parar de se isolar. Você também pode parar de se auto-isolar se tiver apenas tosse ou alterações no olfato ou no paladar, pois podem durar semanas após o desaparecimento da infecção.
- Se você ainda se sentir mal após 10 dias, continue a se isolar. Isso inclui temperatura alta ou sensação de calor e calafrios; coriza ou espirros; sentir ou ficar doente e diarreia.
- Se o resultado do seu teste de PCR for negativo, você também pode parar de se isolar se se sentir bem e não tiver mais sintomas

Se seu teste for positivo, as pessoas com quem você mora e quaisquer contatos próximos fora de sua casa serão aconselhados a fazer um teste de PCR e podem ser solicitados a isolar-se dependendo da idade e do estado de vacinação. Eles precisarão se isolar se o teste de PCR for positivo

## Nesta situação

As regras para contatos próximos que precisam de auto-isolamento mudaram em 16 de agosto de 2021, informações detalhadas sobre quem está isento de auto-isolamento podem ser encontradas no site [GOV.UK](#). Ficar em casa: orientações para famílias com possível ou confirmada infecção por coronavírus (COVID-19) - [GOV.UK](#)

A partir de 16 de agosto de 2021, as pessoas em sua casa ou contatos próximos não precisarão mais se auto-isolar se eles

- Estão totalmente vacinados (e pelo menos 14 dias se passaram desde que receberam a segunda dose de uma vacina COVID)
- São menores de 18 anos e 6 meses
- Participaram ou atualmente fazem parte de um ensaio de vacina COVID-19 aprovado
- Não podem ser vacinados por motivos médicos

Se você for identificado como um contato próximo de um caso positivo, é aconselhável fazer um teste de PCR o mais rápido possível. Além de fazer um teste de PCR, você também pode considerar

- limitar o contato próximo com outras pessoas fora de sua casa, especialmente em espaços fechados
- usar uma cobertura para o rosto em espaços fechados e onde você não consiga manter o distanciamento social

- limitar o contato com qualquer pessoa que seja clinicamente extremamente vulnerável
- participar de testes LFD duas vezes por semana

Se o resultado do teste for positivo, você precisará iniciar mais um período de isolamento completo de 10 dias. Isso começa quando seus sintomas começaram, independentemente de onde o caso original estava em seu período de isolamento de 10 dias. Isso significa que seu período de isolamento total pode ser superior a 10 dias.

### **Então, o que você pode e não pode fazer isoladamente?**

A resposta é muito simples: você não pode sair de casa por nenhum motivo. Isso inclui trabalho, escola, parques, lojas, supermercados ou qualquer outro lugar além de sua porta. Por mais assustador que possa parecer, esta agora é a lei e o não isolamento pelo período de tempo necessário pode resultar em uma multa de £ 1.000 ou mais.

### **Um exemplo de quando isolar e por quanto tempo**

Tudo isso pode parecer muito confuso, então vamos dar uma olhada no exemplo de uma família de dois pais e dois filhos.

Papai fica doente com coronavírus e inicia um período de auto-isolamento de 10 dias. Mamãe está vacinada e recebeu sua segunda vacinação há mais de 14 dias e, portanto, não precisa se isolar. O filho tem 19 anos e não está vacinado e, portanto, também deve iniciar um período de auto-isolamento de 10 dias; a filha tem 16 anos e, portanto, não precisa mais se isolar

Mamãe fica doente com coronavírus no dia 5 do período de isolamento de 10 dias do pai. Mamãe agora deve começar um auto-isolamento de 10 dias a partir do dia em que adoeceram.

O filho adoece com coronavírus no dia 10 do período de isolamento de 10 dias. Ele deve, portanto, começar um novo auto-isolamento de 10 dias a partir do dia em que adoeceu. No entanto, papai pode acabar com seu isolamento quando completar seus 10 dias.

O link abaixo contém informações extensas sobre as orientações para ficar em casa no caso de possível infecção por coronavírus

Ficar em casa: orientação para domicílios com possível ou confirmada infecção por coronavírus (COVID-19) - [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Sabemos que o auto-isolamento pode ser difícil, mas o Cornwall Council está empenhado em garantir que todos recebam o apoio certo e reunimos uma lista de links e informações úteis para ajudar as pessoas a superar a pandemia.

## **O suporte disponível e onde encontrá-lo**

O auto-isolamento claramente impõe um limite severo à liberdade e capacidade de uma pessoa de fazer coisas básicas, como fazer compras.

### **Ajuda com compras e remédios**

Se você não conseguir uma entrega de comida online ou se amigos e familiares não puderem ajudá-lo a fazer compras, há ajuda disponível.

A Volunteer Cornwall ([www.volunteercornwall.org.uk/](http://www.volunteercornwall.org.uk/)) está entregando compras e receitas para os residentes e também está oferecendo apoio de amizade.

Se você precisar acessar um banco de alimentos, poderá encontrar uma lista de todos os da Cornualha no site da Transformação Cornualha. <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

### **Apoio ao imposto municipal**

O Cornwall Council pode ajudá-lo se tiver dificuldades em pagar o seu imposto municipal. Independentemente da sua idade e circunstâncias, os residentes que precisam de ajuda devem solicitar o Apoio ao Imposto Municipal. As reclamações podem ser feitas através da página da [Web de Apoio ao Imposto Municipal](#).

### **Você está preocupado em ser despejado?**

As pessoas que alugam suas casas têm maior proteção contra o despejo até o próximo ano. Os proprietários serão obrigados a fornecer aos inquilinos um aviso prévio de 6 meses, pelo menos, até o final de março de 2021.

Qualquer pessoa com dificuldades para pagar o aluguel é aconselhada a procurar ajuda o mais rápido possível.

Se você mora em uma casa administrada pela Cornwall Housing e está lutando para pagar o aluguel, ligue para a equipe de gerenciamento de aluguel no número 0300 1234 161

Se você mora em uma acomodação privada e está preocupado em ser despejado, entre em contato com a Equipe de Prevenção e Engajamento da Cornwall Housing em [cornwallhousing.org.uk](http://cornwallhousing.org.uk) ou pelo telefone 0300 1234 161

## Apoio financeiro extra

Existem três fundos discricionários para apoiá-lo se você precisar de ajuda financeira extra. Eles são:

- Os [Pagamentos Discricionários de Habitação](#) estão disponíveis para residentes que alugam a sua casa, estão a receber o Subsídio de Habitação ou Crédito Universal e precisam de ajuda extra para pagar o aluguel
- [Alívio excepcional](#) está disponível para residentes em idade produtiva que recebem apoio do imposto municipal e que precisam de mais ajuda financeira para pagar o imposto municipal
- O esquema [Crisis and Care Award](#) pode fornecer ajuda extra em situações de emergência ou desastre. Mais detalhes sobre esses esquemas estão disponíveis na [página de Benefícios do município](#).

## Pagamento de suporte governamental de £ 500 para teste e rastreamento

Residentes que estão recebendo certos benefícios, não podem trabalhar em casa e são orientados a se autoisolar pelo NHS Test and Trace agora podem se inscrever para um pagamento de £ 500. O formulário de inscrição agora está disponível no site do Cornwall Council [www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport](http://www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport) e as inscrições podem ser datadas de 28 de setembro de 2020. Qualquer pessoa que não puder se inscrever online deve ligar para 0300 1234 121 (opção 5). Para detalhes completos, veja o link acima

## Mais informações sobre o coronavírus

O Cornwall Council tem um hub online para informações sobre diferentes aspectos do coronavírus, incluindo suporte comercial, financeiro e aconselhamento para residentes, a nova concessão de auto-isolamento, o plano local de surto para Cornwall e as ilhas de Scilly e dados locais do COVID-19.

Visite <https://www.cornwall.gov.uk/coronavirus>. Qualquer pessoa que precisar de nosso suporte pode entrar em contato com nosso endereço de

e-mail de suporte dedicado em [covid19@cornwall.gov.uk](mailto:covid19@cornwall.gov.uk) ou pelo telefone 0300 1231118.

O site Healthy Cornwall contém uma série de recursos para apoiar empregadores e funcionários, incluindo um documento de 'leitura fácil' cobrindo a orientação COVID -19 sobre isolamento e contato com outras pessoas, que também está disponível em letão, lituano, português, búlgaro, polonês e romeno .

Visite: [www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces](http://www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces) e use a seção de recursos.

## Questões de saúde mental

Sabemos que este é um momento perturbador e muitas pessoas podem estar preocupadas com o vírus, a escola, os amigos, a vida doméstica, o emprego ou o dinheiro. Tudo bem não estar bem. Há muita ajuda e suporte disponíveis.

Se você quiser conversar ou precisar de ajuda com seu bem-estar mental, pode ligar ou enviar uma mensagem de texto: Cornwall and Isles of Scilly **24/7 NHS Mental Health response line t: 0800 038 5300**

Ligue para o número **116 123** gratuitamente para falar com os samaritanos ou envie um e-mail para: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) para obter uma resposta em 24 horas

**Citizens Advice Cornwall (03444 111 444)** para aconselhamento financeiro ou simplesmente envie "ACONSELHAMENTO" para consultas gerais ou DÉBITO para 78866

Crianças e jovens podem obter suporte adicional: Envie "YM" para 85258 para entrar em contato com a Linha de Texto da Crise Fale com o serviço de bate-papo ao vivo [your-way.org.uk/coronavirus](http://your-way.org.uk/coronavirus)

Encontre ajuda e suporte em [kooth.com](http://kooth.com), que é uma comunidade online de bem-estar para jovens.

**If you would like this information in another format or language please contact:**

Cornwall Council, County Hall, Treyew Road, Truro, TR1 3AY  
e: [equality@cornwall.gov.uk](mailto:equality@cornwall.gov.uk) t: 0300 1234 100