



COVID-19 (Coronavírus)

Informação para pessoas com 65 ou mais anos de idade com problemas de saúde

Devido à situação emergente no Reino Unido, Europa e resto do mundo, é útil considerarmos medidas para ajudar a proteger todos os que possam ser mais vulneráveis ao SARS-CoV2 (Coronavírus)

Este vírus, que provoca o COVID-19, é novo - e pode levar à manifestação de pneumonia em algumas pessoas. Visto que se trata de um vírus novo, não há qualquer tipo de resistência na nossa população. Pelo que parece, os mais idosos ou aqueles com problemas de saúde subjacentes estão mais vulneráveis às complicações resultantes de uma infeção por parte deste vírus.

Existem algumas medidas que ajudarão a impedir que seja contagiado pelo vírus:

- Lave as mãos regularmente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos (cante duas vezes a canção “Parabéns a Você”)
- **Evite tocar na sua boca ou sua face**
- **Pratique o Distanciamento Social** (veja mais abaixo)
- **Se fumar, considere parar agora** (ligue para a linha de apoio ao fumador: 233170)
- **Sigo o plano Conter, Deitar Fora e Eliminar** (andar com lenços, usar os mesmos para conter a tosse ou um espirro, deitar os lenços fora num caixote do lixo e eliminar quaisquer germes remanescentes ao lavar as suas mãos)

Em que consiste o Distanciamento Social?

Trata-se de uma forma bem estabelecida de reduzir a velocidade de propagação de uma infeção ao manter uma distância entre pessoas, especialmente pessoas com tosse e que espirram.

Poderá querer considerar quais as atividades em que quer participar - e decidir se quer continuar a praticar as mesmas à medida que a situação com o COVID-19 evolui.

O distanciamento social implica evitar atividades que envolvam o contacto contínuo com alguém que já tenha sido infetado. O contágio envolve estar a uma distância inferior a 2 metros (6 pés) dessa pessoa durante mais de 15 minutos. Isto significa que pode ainda dar um passeio ou praticar exercício num espaço ao ar livre, no entanto deve evitar contactos dispensáveis de maior proximidade - como participar em reuniões, dançar, comer fora, fazer compras e ir à igreja.

É todavia importante que, apesar de reduzir as suas atividades sociais, você se mantenha em contacto com amigos ou familiares de outras maneiras, talvez por telefone ou pela internet, através de aplicações como Skype ou Facetime. Outros membros familiares ou amigos poderão também ajudar ao entregar mantimentos.

O distanciamento social não é a mesma coisa que o autoisolamento. Vá a: gov.gg/coronavirus



Conselhos sobre Viajar

Neste momento, o Diretor de Saúde Pública aconselha todas as pessoas com mais de 65 anos de idade, ou com problemas de saúde subjacentes, a evitarem realizar viagens dispensáveis para fora da ilha - particularmente em cruzeiros. Pode encontrar mais conselhos na página web da FCO

<https://www.gov.uk/guidance/travel-advice-novel-coronavirus>

Para mais informações sobre todos os aspectos do Coronavírus, vá a www.gov.gg/coronavirus

Se tiver preocupações de saúde, ligue para a linha telefónica de apoio ao Coronavírus: 756938 ou 756969