

## **Explicação da terminologia relacionada com o coronavírus**

### Coronavírus

O coronavírus também é chamado de Covid-19. Covid-19 significa “Coronavirus Disease”, ou “doença do coronavírus” 2019.

### Lavar as mãos

Para evitar a propagação do coronavírus, é pedido a todas as pessoas que se certifiquem de que lavam as mão com sabão e água durante 20 segundos com mais frequência do que o habitual, especialmente ao entrar ou antes de sair de casa. Tente não tocar no rosto, utilize uma cobertura facial e mantenha a distância de pessoas que não façam parte do seu agregado.

### Distanciamento social

O distanciamento social consiste em manter-se afastado(a) e manter uma distância segura entre si e as outras pessoas que não façam parte do seu agregado. Deve manter uma distância de 2 metros (ou seis pés, cerca do comprimento de uma cama de casal) de pessoas que não façam parte do seu agregado, tanto ao ar livre como dentro de edifícios.

### Cobertura facial

O coronavírus pode-se propagar através do seu nariz e boca. Uma cobertura facial é algo que cobre o seu rosto e boca e que é utilizada para proteger os outros da propagação da infeção do vírus. As coberturas faciais podem ser descartáveis ou reutilizáveis. Pode utilizar um cachecol, lenço, acessório religioso ou cobertura de tecido feita em casa que assente adequadamente na área ao redor do rosto. Deve utilizar a cobertura facial em transportes públicos, lojas e supermercados, centros comerciais cobertos, bancos, caixas de crédito imobiliário e postos dos correios.

Algumas pessoas estão isentas do uso de coberturas faciais. Isto inclui pessoas com doença, incapacidade e deficiência, especialmente se o uso de uma cobertura facial lhes causar ansiedade grave ou se for perigoso. Isto pode incluir pessoas com demência. Normalmente, não é pedido às pessoas que provem que estão isentas, mas algumas pessoas preferem mostrar uma comprovante de que têm uma deficiência, como por exemplo um cartão.

### Círculo de apoio (*support bubble*)

Um círculo de apoio é quando forma um grupo de pessoas de um outro agregado que não o seu, com as quais se encontra e tem contacto próximo. Este grupo torna-se no seu círculo de apoio. Há três tipos de círculos de apoio e orientações sobre como se devem encontrar no website do governo.

- Continua a poder encontrar-se com grupos com um número máximo de 6 pessoas de agregados diferentes em espaços ao ar livre.
- Os agregados com uma só pessoa adulta que viva sozinha ou com crianças dependentes com menos de 18 anos continuam a poder formar um “círculo de apoio” com um outro agregado.
- Também se pode encontrar num grupo de 2 agregados em qualquer local – público ou privado, no interior ou ao ar livre. Não precisa de ser sempre o mesmo agregado. As pessoas todas que façam parte do seu círculo de apoio contam como um só agregado.

### Equipamento de proteção individual (EPI)

O equipamento de proteção individual (EPI) refere-se a vários tipos de equipamento frequentemente utilizado pelos profissionais para reduzir o risco de contacto e de transmissão de gotículas durante o seu trabalho do dia-a-dia. Há [orientações](#) específicas sobre o EPI para profissionais de saúde, cuidadores e assistentes sociais. Não se [recomenda](#) que as pessoas a prestar cuidados informais ou gratuitos a familiares e amigos utilizem EPI ao prestar cuidados, a não ser que tenham sido aconselhadas a fazê-lo por um profissional de saúde, como por exemplo um médico de família (GP) ou enfermeira.

## Autoisolamento

O autoisolamento significa que deve permanecer em casa afastado(a) de outras pessoas se tiver sintomas do coronavírus. Deve permanecer em casa durante 10 dias após ter começado a sentir-se doente com sintomas do coronavírus.

## Teste e rastreio (*test and trace*)

Este é um serviço que está a ser criado pelo serviço nacional de saúde para testar rapidamente as pessoas para o coronavírus e fazer o rastreio de qualquer pessoa que tenha tido contacto com uma pessoa infetada com o coronavírus para poder seguir as recomendações e autoisolar-se em casa. Por vezes, também é chamado de “rastreamento de contactos”.

## Resguardo (*shielding*)

Algumas pessoas têm problemas de saúde muito graves, o que faz com que tenham um risco muito elevado de adoecer com o coronavírus. O resguardo é um método de proteger estas pessoas. O resguardo significa reduzir o contacto com as outras pessoas. Terá recebido uma carta do seu médico se for uma das pessoas que necessita de se resguardar. Contudo, a partir de 1 de agosto, o resguardo foi suspenso para a maior parte das pessoas.

A maior parte das pessoas que estava em resguardo pode agora seguir as recomendações gerais para todos, que incluem **lavar as mãos, cobrir o rosto em lojas e outros locais cobertos e manter uma distância** de 2 metros (6 pés ou cerca do tamanho de uma cama de casal) entre si e os outros.

A demência não foi incluída na lista de problemas de saúde que fazem com que as pessoas tenham um risco elevado de adoecer do coronavírus. Contudo, há dados que demonstram que pessoas com demência têm um risco elevado de contrair o vírus. Isto poderá ser porque algumas pessoas com demência poderão não compreender a informação para se manterem em segurança. Muitas pessoas com demência vivem em lares, fator que também as torna vulneráveis.

Para mais informação, consulte as orientações do governo sobre o coronavírus <https://www.gov.uk/coronavirus>