

## Orientações de resguardo

Certas pessoas têm problemas de saúde muito graves e o resguardo é um modo de as proteger, uma vez que têm um risco muito elevado de contrair o coronavírus (COVID-19). O resguardo significa reduzir o contacto com as outras pessoas. O seu médico ter-lhe-á escrito 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. Uma pessoa necessita de se resguardar se tiver um ou mais dos problemas de saúde na lista que pode ser consultada [aqui](#).

A lista não inclui demência, mas há dados que demonstram que pessoas com demência têm um risco elevado de contrair o vírus. Assim sendo, cumprir as orientações de resguardo poderá ser útil.

Se estava em regime de resguardo anteriormente, deve continuar a seguir estas orientações:

- Lave as mãos com frequência e durante 20 segundos de cada vez;
- Use uma cobertura facial em lojas e em outros espaços fechados; e
- Mantenha-se a uma distância de 2 metros (6 pés ou cerca do comprimento de uma cama de casal) de outras pessoas de fora do seu agregado.

## O que vai acontecer agora?

Vai deixar de receber cabazes alimentares gratuitos, entregas de medicamentos e cuidados básicos do *National Shielding Service*. Contudo:

- Pode contactar a sua câmara municipal (*council*) para se informar sobre apoio disponível de voluntários;
- Continua a poder solicitar que receitas, bens essenciais e alimentos que compre lhe sejam entregues pelos [NHS Volunteer Responders](#);
- Continua a ter um horário prioritário para entregas de compras de supermercados (se já tinha feito o registo para cabazes alimentares).

## O que pode fazer agora?

Já não necessita de cumprir as recomendações de resguardo, por isso agora pode:

- Ir trabalhar, desde que o local de trabalho seja [seguro do ponto de vista da Covid-19](#), mas deve continuar a trabalhar de casa sempre que possível;
- Sair sempre que quiser, mas tente manter ao mínimo o contacto com outras pessoas;
- Ir a supermercados, bares e lojas, mantendo-se a 2 metros (6 pés ou cerca do tamanho de uma cama de casal) de distância de outras pessoas sempre que possível;
- Continue a limpar cuidadosamente áreas que sejam tocadas com frequência em sua casa e/ou local de trabalho.

O que acontecerá se as taxas de transmissão do coronavírus voltarem a aumentar?

Poderá ser aconselhado(a) a resguardar-se novamente se a situação se alterar e houver um aumento na transmissão do coronavírus na comunidade.

O seu nome permanecerá seguro na lista de pacientes em resguardo do *NHS Digital*. Escrever-lhe-ão se houver alguma alteração.

Pode consultar informações mais pormenorizadas sobre alterações do resguardo nas páginas de [orientação](#) do governo

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