

Permanecer em segurança fora de casa - o que pode fazer

De acordo com as orientações do governo relativas ao coronavírus, as pessoas já podem sair de casa mas continuam a necessitar de ter cuidado com a sua segurança e a dos outros. As recomendações incluem o seguinte.

Saúde e segurança

1. Lave as mãos frequentemente com sabão e água e seque-as bem. Se disponível, utilize desinfetante fora de casa, especialmente ao entrar em edifícios ou após tocar em superfícies. Não toque no rosto.
2. É menos provável que o vírus seja transmitido em espaços interiores bem ventilados, por isso mantenha as janelas e portas abertas quando estiver com pessoas de outros agregados e use os exaustores na velocidade máxima.

Encontros com outras pessoas

1. Deve evitar grandes aglomerados de pessoas, sempre que possível. Se possível, mantenha-se a uma distância de 2 metros (6 pés ou o comprimento de uma cama de casal, aproximadamente) de pessoas com quem não viva. Quando mais próximo estiver de outras pessoas, maior o risco de infecção.
2. As pessoas podem-no(a) visitar a si e pode visitar outras pessoas, formando dois agregados. No entanto, deve manter os 2 metros de distância entre si e as pessoas que não vivem consigo.
3. Pode-se encontrar com seis ou mais pessoas, se não fizerem parte do seu agregado.

4. Não fique de frente com pessoas que não vivem consigo, coloquem-se lado a lado. Não grite ou cante perto de pessoas que não façam parte do seu agregado. Isto diminui o risco de infeção.

Pernoitar em casa de outras pessoas

Pode pernoitar em casa de outras pessoas, mas tem de manter a distância entre si e as pessoas que não vivem consigo, lavar as mãos e as superfícies periodicamente e utilizar uma casa de banho separada. Só pode pernoitar em grupos de dois agregados - por isso, se estiver a pernoitar em casa de outra pessoa, só pode fazê-lo com as pessoas que vivem consigo (o seu agregado) e o agregado do(a) dono(a) da casa.

Cuidar de netos

Pode passar tempo com os seus netos. Se viverem consigo, pode-lhes tocar. Se não viverem consigo, devem manter a distância uns dos outros.

Transportes públicos

Tente evitar utilizar os transportes públicos e conduza, ande de bicicleta ou caminhe, se puder. Se tiver de utilizar os transportes públicos, tente evitar horários com muito movimento. Se tentar utilizar os transportes públicos ou táxis, deve cobrir a cara (embora certas pessoas estejam isentas se tiverem problemas de saúde ou deficiência que dificulte o seu uso).

Condução

Pode estar num carro com as pessoas que vivem consigo. Deve evitar partilhar carros com outras pessoas que não vivam consigo. Se necessitar de partilhar um carro, deve abrir as janelas e manter a distância entre elas e os outros ocupantes do carro.

Uso de coberturas faciais em público

Deve cobrir a boca e o nariz em público com uma cobertura facial: em transportes públicos, supermercados, centros comerciais cobertos, bancos, caixas de crédito imobiliário, postos dos correios, hospital e estações de transportes cobertas. Certas pessoas estão isentas se tiverem um problema de saúde ou deficiência que dificulte o uso da cobertura facial. Lave as mãos antes de colocar ou tirar a sua cobertura facial.

Trabalho

1. Trabalhe a partir de casa, se possível.
2. Se tiver de trabalhar fora de casa, reduza o número de pessoas com quem tem contacto no trabalho. Lave a sua roupa com frequência e só mude de roupa no trabalho se houver um risco elevado de infeção ou se houver pessoas vulneráveis. Evite grandes aglomerados de pessoas nos vestiários.
3. Quando estiver no trabalho ou em instalações comerciais ou públicas, siga as recomendações dos respetivos locais.

Viajar

1. Pode ir em passeios durante o dia a espaços abertos ao ar livre, mas deve manter a distância entre si e as outras visitas.
2. Pode ir de férias e pernoitar numa segunda casa, hotel, pensões ou parques de campismo. Só pode ir com o seu agregado e um outro agregado e deve manter a distância entre si e as pessoas que não vivem consigo. Lave as mãos e superfícies com frequência e evite utilizar instalações partilhadas, se possível.

Locais de culto religioso

Os locais de culto religioso estão abertos para cerimónias religiosas e oração em grupo. Pode visitá-los para orar. Deve manter-se a 2 metros de distância das pessoas que não vivem consigo.

Visitar um bar ou restaurante com pessoas que não vivem consigo

Pode ir a restaurantes com pessoas que não vivam consigo (ou que não estejam no seu círculo de apoio), mas deve manter a distância delas. Aplicam-se as mesmas regras relativas ao tamanho dos grupos: dois agregados em locais cobertos ou seis pessoas ao ar livre se forem de agregados diferentes.

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

Ajude a controlar o vírus

Lave as mãos - lave-as com regularidade

Cubra o rosto - cubra o nariz e a boca

Mantenha a distância - mantenha 2 metros de distância das pessoas que não vivem consigo

Se se sentir doente, faça um teste e não saia de casa durante, pelo menos, 10 dias.

Para mais informação, consulte as orientações do governo sobre o coronavírus

<https://www.gov.uk/coronavirus>