

Recomendações atualizadas para pessoas extremamente vulneráveis em locais com um nível de alerta local para a COVID-19

As pessoas extremamente vulneráveis na Inglaterra vão receber novas orientações para as ajudar a reduzir o nível de risco do coronavírus, consoante o local onde vivam. As pessoas consideradas extremamente vulneráveis em termos clínicos têm um risco muito elevado de adoecer gravemente com a COVID-19 (coronavírus). Se fizer parte deste grupo de pessoas, deve seguir as recomendações para a sua proteção em [cada nível de alerta](#) conforme indicado nas orientações.

Este grupo inclui pessoas com doenças que afetam o sistema imunitário, certos tipos de cancro e pessoas que tenham recebido transplantes de órgãos, entre outros (consulte a lista completa de problemas de saúde no fim deste documento). A lista não inclui demência, mas há dados que demonstram que pessoas com demência têm um risco elevado de contrair o vírus. Se sofrer de demência, ou um(a) conhecido(a) seu(sua) sofrer de demência, estas orientações poderão ajudá-lo(a).

- As pessoas consideradas mais vulneráveis em termos clínicos receberão orientações atualizadas consoante a sua área de residência, em conformidade com os novos níveis locais de alerta da COVID-19.
- As novas orientações ajudá-las-ão a tomar medidas de proteção adequadas nas suas vidas do dia-a-dia, ao mesmo tempo que retêm o máximo de normalidade possível.

As pessoas extremamente vulneráveis do ponto de vista clínico já recebem ajuda através medidas de proteção a nível nacional mais amplas que se aplicam a todos – por exemplo, a [regra de seis](#) e o uso obrigatório de [coberturas faciais](#).

As novas recomendações ajudarão este grupo de mais alto risco a proteger-se do vírus, sem necessitar de seguir orientações de “resguardo” (*shielding*) mais rigorosas.

As pessoas em áreas com um nível de risco muito elevado podem continuar a ser aconselhadas a seguir procedimentos formais de resguardo no futuro, tais como permanecer em casa, não ir trabalhar ou limitar o contacto social com as pessoas do seu próprio agregado e [círculo de apoio \(*support bubble*\)](#). As pessoas nestas áreas serão informadas se for tomada a decisão de não seguir as recomendações de resguardo.

As recomendações adicionais para as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos podem incluir o seguinte:

- Para o nível local de alerta [médio](#) para a COVID-19 (**1.º escalão**): cumprir rigorosamente o distanciamento social, encontrar-se com as outras pessoas ao ar livre se possível, limitar o número de viagens desnecessárias nos transportes públicos e trabalhar a partir de casa se possível, mas continua a poder ir trabalhar e as crianças devem continuar a frequentar a escola. Estas medidas aplicam-se para além da restrição do máximo de 6 pessoas por grupo.
- Para o nível local de alerta [alto](#) para a COVID-19 (**2.º escalão**): reduzir o número de pessoas diferentes com que se encontra ao ar livre, evitar viajar exceto deslocações essenciais, trabalhar a partir de casa se possível e reduzir o número de deslocações para ir às compras ou ir às compras a alturas do dia com menos movimento. Continua a poder ir trabalhar se não puder trabalhar a partir de casa, porque todos os locais de trabalho devem ser seguros relativamente à COVID-19 e as crianças devem continuar a frequentar a escola. Isto é para além das restrições que se aplicam a todos de não se reunirem com outros agregados em espaços cobertos, a não ser que façam parte do seu círculo de apoio (*support bubble*), e de se reunirem em grupos ao ar livre com um máximo de 6 pessoas.
- Para o nível local de alerta [muito alto](#) para a COVID-19 (**3.º escalão**): trabalhar a partir de casa, permanecer em casa de um modo geral o mais possível e evitar viagens que não sejam essenciais. Não deve conviver com pessoas que não vivam consigo ou que não façam parte do seu círculo de apoio (*support bubble*) em espaços cobertos ou em jardins privados ou na maior parte dos locais de hospitalidade cobertos e eventos de entrada com bilhete. Deve reduzir o número de deslocações

para ir às compras e utilizar serviços de entregas online se possível ou pedir a outras pessoas no seu agregado, círculo de apoio ou a voluntários que lhe vão levantar alimentos e medicamentos. As pessoas nestas áreas são encorajadas a continuar a sair de casa para fazer exercício e continuam a poder ir à escola e trabalhar se não puderem trabalhar a partir de casa. Há um número reduzido de pessoas que pode necessitar de apoio adicional para seguir as orientações neste nível de alerta e aconselhamos essas pessoas a contactar a sua autoridade local se necessitarem de ajuda.

É muito importante que as pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos continuem a receber os cuidados e apoio de que necessitam para as ajudar a permanecer bem e em segurança. Deve continuar a procurar a ajuda do serviço nacional de saúde (NHS) para os seus problemas de saúde existentes. Se lhe for marcada uma consulta de rotina no hospital, o serviço nacional de saúde tem medidas em vigor para se certificar de que é seguro fazê-lo.

Para além das regras que deve cumprir a cada nível de alerta, deve tomar precauções adicionais.

Continue a

- manter rigorosamente o distanciamento social.
- lavar as mãos com frequência.
- tentar manter um baixo nível de contacto social com outras pessoas. Quanto mais interações sociais tiver, menor o seu risco de contrair a COVID-19.

[Consulte as orientações atualizadas](#) para mais informações

Categorias de problemas de saúde que fazem com que uma pessoa seja extremamente vulnerável em termos clínicos

As pessoas com os seguintes problemas de saúde fazem parte do grupo de pessoas extremamente vulneráveis em termos clínicos:

- Pessoas que tenham recebido transplantes de órgãos sólidos.
- Pessoas com certos tipos de cancro:
 - Pessoas com cancro a fazer quimioterapia.
 - Pessoas com cancro do pulmão a fazer radioterapia radical.
 - Pessoas com cancro do sangue ou da medula óssea, tais como a leucemia, linfoma ou mieloma, em qualquer fase do tratamento.
 - Pessoas a fazer imunoterapia ou outros tratamentos contínuos de anticorpos para o cancro.
 - Pessoas a fazer outros tratamentos específicos para o cancro que possam afetar o sistema imunitário, tais como os inibidores de proteínas quinases ou inibidores PARP.
- Pessoas que tenham feito um transplante de medula óssea ou de células estaminais nos últimos 6 meses ou que ainda estejam a tomar fármacos imunossupressores.
- Pessoas com problemas graves do foro respiratório, incluindo todas as fibroses quísticas, asma grave e doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC).

- Pessoas com doenças raras que aumentem significativamente o risco de infeções (tais como a imunodeficiência combinada grave (SCID) e anemia falciforme homozigótica)
- Pessoas a fazer tratamentos imunossupressores que aumentem significativamente o risco de infeção.
- Mulheres grávidas com doença cardíaca grave, congénita ou adquirida.
- Outras pessoas que tenham sido classificadas como extremamente vulneráveis em termos clínicos com base numa avaliação clínica ou das suas necessidades. Foram fornecidas orientações aos médicos de família (GP) e profissionais clínicos hospitalares para apoiar estas decisões.

Para mais informação, consulte o website do governo <https://www.gov.uk/coronavirus>