

O que fazer caso lhe peçam para se autoisolar devido ao Coronavírus (Covid-19)

Autoisolamento quando alguém com quem vive tem Covid-19

ou

Autoisolamento quando alguém com quem trabalha testou positivo para Covid-19

Isto significa que:

- Deve manter-se em casa durante 14 dias.
- Não deve permitir que outras pessoas visitem a sua casa e não deve sair durante 14 dias.
- **NÃO** deve ir trabalhar, visitar lojas ou abandonar o seu local de residência por qualquer razão durante estes 14 dias de autoisolamento.
- Todas as pessoas com quem vive devem isolar-se durante 14 dias também.
- Quaisquer crianças pertencentes ao seu agregado familiar devem isolar-se durante 14 dias e não deverão ir para a escola ou para qualquer outro local de prestação de cuidados infantis.

Autoisolamento quando você mesmo testou positivo para Covid-19

- Se testou positivo para Covid-19, deve isolar-se durante 10 dias a partir da data da realização do seu rastreio.
- Se tiver sintomas, tente afastar-se tanto quanto possível das outras pessoas com quem vive.
- Se continuar com temperatura elevada passados os primeiros 10 dias, continue a autoisolar-se até que a sua temperatura volte ao normal - e procure aconselhamento do seu médico de família

Ajuda e apoio

- Se tiver outras necessidades e precisar de apoio, por favor ligue para o Suffolk Advice and Support Service através do número 0800 068 3131 (09:00 – 17:00 em dias da semana)