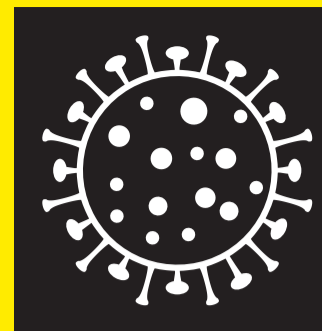


# Coronavírus COVID-19



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice



## Para abrandar a propagação do coronavírus, está a ser pedido às pessoas vulneráveis que pratiquem o isolamento social

Para as pessoas mais em risco, há aconselhamento específico denominado isolamento social

### Quem deve isolar-se?

Todos os que estão mais em risco da Covid-19, incluindo:

- > Todas as pessoas com 70 anos ou mais
- > Todas as pessoas que vivem em lares ou residências de cuidados continuados
- > Pessoas com condições de saúde graves que as tornam vulneráveis, como: recetores de transplantes de órgãos, pessoas com determinados tipos de cancro (verifique com o seu médico de família ou em [www.hse.ie](http://www.hse.ie)), problemas respiratórios graves, doenças raras que aumentam o risco de infeções, grávidas com doenças cardíacas graves.

### O que significa o isolamento social?

O aconselhamento de saúde pública para pessoas que estão em isolamento social é:

- > Ficar em casa sempre, salvo para sair para se exercitar num raio de 5km da sua casa
- > Se vai dar um passeio de carro, manter-se num raio de 5 km da sua casa e partilhar apenas a viagem com alguém que esteja em isolamento consigo
- > Evitar lojas
- > Providenciar para que as entregas de alimentos ou medicação sejam feitas à porta
- > Caso tenha um jardim ou uma varanda, passar algum tempo cá fora a apanhar ar fresco
- > Manter-se em contacto com as pessoas por telefone ou online, caso tenha acesso
- > Manter a mobilidade levantando-se e movendo-se o máximo possível
- > Tentar passar o tempo a fazer coisas que gosta dentro de casa
- > Não receber visitas em sua casa, salvo no caso de cuidadores essenciais

### Sair para se exercitar

- > Manter-se a pelo menos 2 metros (6 pés) de outras pessoas quando estiver no exterior
- > Quando sair para uma caminhada, evitar contacto físico com pessoas
- > Não tocar em superfícies com as suas mãos
- > Lavar as mãos quando regressar a casa
- > Se estiver a viver num lar, fale com o seu cuidador sobre o que é seguro para si.
- > Se estiver preocupado, fale com o seu médico de família para mais aconselhamento

### Se viver com uma pessoa que precisa de estar em isolamento

Mesmo sendo difícil, tente manter-se a 1 metro de distância de pessoas vulneráveis em sua casa.

### Proteger-se contra o coronavírus. Está nas suas mãos.

#### Para atualizações diárias consulte

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

### Apoiar as pessoas que estão em isolamento quando estão fora das suas casas

- > Manter-se à distância
- > Permitir espaço a todos para caminhada
- > Evitar o contacto físico
- > Não se ofereça para conduzir alguém que está em isolamento, todos devemos manter-nos a uma distância uns dos outros para evitar a propagação da Covid-19

### Onde posso obter ajuda?

- > O Governo está a providenciar para que cada conselho municipal ou autoridade local estabeleça apoios para acesso a comida, artigos essenciais de mercearia e medicamentos.
- > A ALONE está a providenciar uma linha telefónica de apoio, sete dias por semana, das 8:00–20:00, 0818 222 024
- > Pode contactar a HSE Live 1850 24 1850 para obter informações ou aconselhamento

### É necessário que todas as pessoas sigam estes 6 passos fundamentais para evitar o coronavírus



#### Deixar

De apertar a mão ou abraçar quando cumprimenta as outras pessoas



#### Manter uma distância

De pelo menos 2 metros (6 pés) das outras pessoas, especialmente das que possam não estar bem



#### Lavar

As suas mãos e com frequência para evitar contaminação



#### Cobrir

A sua boca e nariz com um lenço ou manga quando tosse ou espirra deitando para o lixo o lenço usado



#### Evitar

Tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos não lavadas



#### Limpar

e desinfetar objetos e superfícies tocados frequentemente