

Pacote de auto-confinamento

Ter que se auto-confinar pode deixá-lo com medo e isolado - mas é importante lembrar que não está sozinho e que há apoio disponível para o ajudar a superar todas as dificuldades do confinamento.

Existem dois motivos pelos quais você pode se auto-confinar. Pode ter sido contactado pelo NHS Test and Trace (aplicação de “Teste e Rastreamento” do serviço de saúde) por ter tido um contato próximo com alguém com teste positivo, ou você, ou alguém da sua família, contagiou o vírus.

Aqui, vamos guiá-lo por tudo que precisa de saber sobre o auto-confinamento, incluindo o que significa, por que é necessário, o que você pode e não pode fazer e como obter ajuda se precisar.

Em primeiro lugar, aqui está uma rápida recapitulação dos três principais sintomas do coronavírus, dos quais todos devemos estar cientes:

- Febre alta
- Tosse nova e contínua
- Perda ou alteração do olfato ou paladar

Se tiver algum desses sintomas, faça um teste. Se estiver no trabalho, vá direto para casa e comece o confinamento até fazer o teste. Não tente terminar o seu turno.

Para reservar o seu teste, visite www.gov.uk/get-coronavirus-test ou ligue 119 se não tiver acesso à Internet.

Agora, as regras:

- Precisarás de se confinar imediatamente por **10 dias** se tiver algum dos três sintomas acima ou se tiver um resultado de teste incerto.
- Se, após **10 dias**, não tiver mais sintomas, pode parar o confinamento. Também pode parar de se auto-confinar se tiver apenas tosse ou alterações no olfato ou no paladar, pois isso pode durar semanas após o desaparecimento da infecção.
- Se ainda se sentir mal após **10 dias**, deve continuar em confinamento. Isso inclui febre alta ou sensação de calor e calafrios; pingar no nariz ou espirros; náusea ou vômitos e diarreia.
- Deve isolar-se imediatamente por **10 dias** se morar na mesma casa com alguém que apresente algum dos sintomas ou cujo teste seja positivo.
- Se o resultado do seu teste for **negativo**, outros membros da sua família podem parar de estar confinados. Você também pode parar se se sentir bem e não apresentar mais sintomas.

- Se o seu resultado for **positivo**, você e outros membros da sua família devem continuar o confinamento.

Também pode ser obrigado a auto-confinar-se após ser contactado pelo **NHS Test and Trace**, mesmo que se sintam bem e não tenham nenhum sintoma. Isso acontece quando é identificado como alguém que teve contato próximo com uma pessoa cujo teste foi positivo.

Nesta situação:

- Deve isolar-se por **10 dias**. Isso ocorre porque pode infectar outras pessoas até duas semanas e pode espalhar o vírus sem saber.
- Outros membros da sua família não precisam de se confinar, mas devem evitar o contato consigo tanto quanto possível.
- Só precisa de fazer o teste se continuar a desenvolver sintomas, momento em que outros membros da sua família também devem começar a se auto-confinar.

Então, o que pode e não pode fazer durante o auto-confinamento? A resposta é muito simples:

Você não pode sair de casa por nenhum motivo.

Isso inclui trabalho, escola, parques, lojas, supermercados ou qualquer outro lugar além da sua porta.

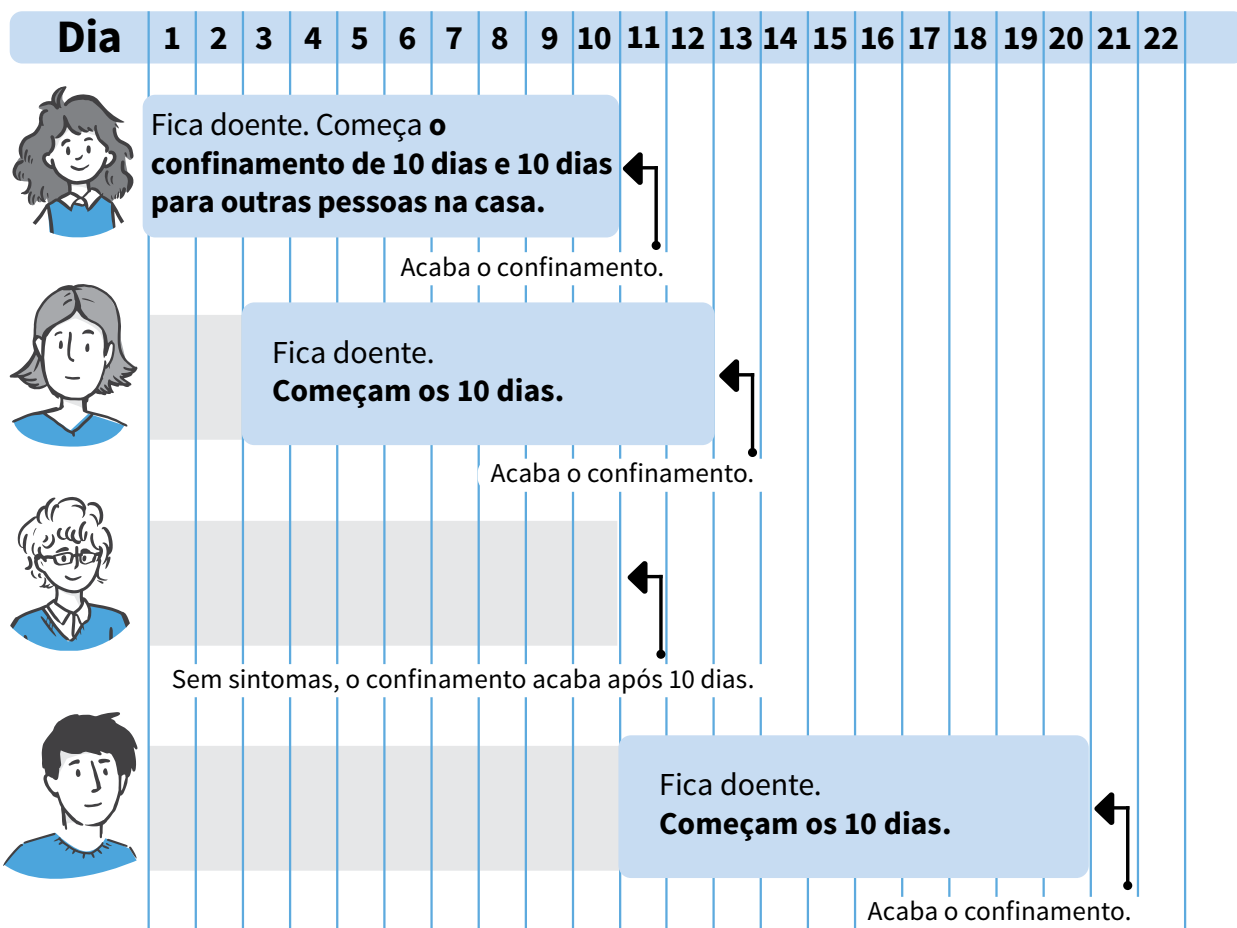
Por mais assustador que possa parecer, esta agora é a lei e o não isolamento pelo período de tempo necessário pode resultar numa multa de £1.000 ou mais.

Um exemplo de quando isolar e por quanto tempo

Tudo isso pode parecer muito confuso, por isso vejamos este exemplo de uma família de dois pais e dois filhos.

Um dos pais fica doente com coronavírus e inicia um período de auto-confinamento de 10 dias.

Auto-confinamento



Portanto, o outro pai e ambos os filhos devem iniciar um período de auto-confinamento de 10 dias.

O outro pai fica doente com coronavírus no dia 10 do período de isolamento de 10 dias. Eles devem, portanto, começar um novo auto-confinamento de 10 dias a partir do dia em que ficarem doentes.

No entanto, as crianças, que não apresentaram nenhum sintoma, podem terminar o confinamento ao final do período original de 10 dias.

O primeiro pai que adoeceu pode terminar seu confinamento quando terminarem seus 10 dias.

O link abaixo contém informação ampla sobre as orientações para ficar em casa no caso de possível infecção por coronavírus.

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Sabemos que o auto-confinamento pode ser difícil, mas a Câmara da Cornualha está empenhada em garantir que todos recebam o apoio necessário e reuniu uma lista de links e informações úteis para ajudar as pessoas a superar o período de pandemia.

O suporte disponível e onde encontrá-lo

O auto-confinamento claramente impõe um limite severo à liberdade e capacidade de uma pessoa de fazer coisas básicas, como fazer compras.

Ajuda com compras e remédios

Se você não consegue entrega de comida online, ou não tem amigos e familiares que possam ajudá-lo com as compras, a ajuda está disponível.

A Volunteer Cornwall (www.volunteercornwall.org.uk/) entrega compras e medicamentos receitados para os residentes e também está a oferecer apoio amigo.

Se precisar de usar um banco de alimentos, poderá encontrar uma lista de todos os que existem na Cornualha no site da Transformation Cornwall. <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

Apoio ao imposto municipal (Council Tax)

O Cornwall Council pode ajudá-lo se tiver dificuldades em pagar o seu imposto municipal. Independentemente da sua idade e circunstâncias, os residentes que precisam de ajuda devem solicitar o apoio fiscal municipal (Council Tax Support). As reclamações podem ser feitas através da Página de Apoio ao Imposto Municipal [Council Tax Support webpage](#).

Está preocupado de ser despejado?

As pessoas que alugam casas para morar têm maior proteção contra o despejo até o próximo ano. Os proprietários serão obrigados a fornecer aos inquilinos um aviso prévio de 6 meses, pelo menos, até o final de março de 2021.

Para que qualquer pessoa com dificuldades para pagar a renda é aconselhável procurar ajuda o mais rápido possível.

Se mora em uma casa administrada pela Cornwall Housing e está com dificuldades para pagar a renda, ligue para a equipe de gerenciamento de renda no número 0300 1234 161.

Se mora numa casa alugada com proprietário particular e está preocupado de ser despejado, entre em contato com a Equipe de Prevenção e Engajamento da Cornwall Housing em cornwallhousing.org.uk ou pelo telefone 0300 1234 161.

Apoio financeiro extra

Existem três fundos discricionários para apoiá-lo se precisar de ajuda financeira extra. Eles são:

- Pagamentos Discricionários de Habitação [Discretionary Housing Payments](#) estão disponíveis para residentes que alugam a sua casa, estão a receber Subsídio de Habitação (Housing Benefit) ou Crédito Universal (Universal Credit) e precisam de ajuda extra para pagar a sua renda.
- O Alívio Excepcional [Exceptional Relief](#) está disponível para residentes em idade ativa que recebem Apoio do Imposto Municipal (Council Tax Support) e que precisam de mais ajuda financeira para pagar o imposto municipal.
- O Esquema Crisis and Care Award [Crisis and Care Award scheme](#) pode fornecer ajuda extra em situações de emergência ou desastre.

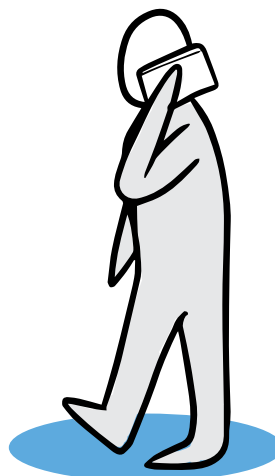
Mais detalhes sobre esses esquemas estão disponíveis na Página de Benefícios da Câmara [Benefits webpage](#).

Pagamento de Apoio Governamental de £500 para Test and Trace

Os residentes que estão a receber certos benefícios, não podem trabalhar em casa e são instruídos a isolar-se pelo NHS Test and Trace agora podem solicitar um pagamento de £500.

O formulário de solicitação já está disponível no site do Cornwall Council www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport e os pedidos podem ser datados para começar a partir do 28 de setembro de 2020. Qualquer pessoa que não se puder inscrever online deve ligar-nos para o número 0300 1234 121 (opção 5).

Para obter detalhes completos, consulte o link acima.



Mais informações sobre o coronavírus

O Cornwall Council tem um hub online para informações sobre diferentes aspetos do coronavírus, incluindo apoio comercial, financeiro e aconselhamento para residentes, a nova bolsa de auto-confinamento, o plano local de surto para Cornwall e as Ilhas de Scilly e dados locais Covid-19.

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

O site Healthy Cornwall contém uma série de recursos para apoiar empregadores e funcionários, incluindo um documento de 'leitura fácil' cobrindo as orientações da Covid -19 sobre o confinamento e o contato com outras pessoas, que também está disponível em letão, lituano, português, búlgaro, polonês e romeno.

Visite: www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces e use a seção de recursos.

If you would like this information in another format or language please contact:

Cornwall Council, County Hall, Treyew Road, Truro, TR1 3AY

e: equality@cornwall.gov.uk t: 0300 1234 100