**Orientação em matéria de risco das atividades para os habitantes da Ilha de alto risco e de risco moderado relativamente à COVID-19**

Esta orientação foi concebida para ajudar os habitantes da Ilha considerados clinicamente de alto risco (altamente vulneráveis) e de risco moderado (vulneráveis) a fazer escolhas pessoais e a conciliar os riscos relacionados com as atividades nas quais participam.   
  
Tabela 1. A tabela abaixo define os princípios que determinam se uma atividade é de risco elevado ou reduzido. Estes princípios também se aplicam às crianças e jovens que são de alto risco.

|  |  |
| --- | --- |
| **Atividade de risco elevado** | **Atividade de risco reduzido** |
| Atividades com pessoas que não pertençam ao seu agregado familiar são de risco elevado. Quanto maior o número de pessoas que encontra e com quem passa tempo, maior o risco. | As atividades individuais ou com pessoas do seu agregado familiar são de risco reduzido. Se vai passar tempo com pessoas que não pertencem ao seu agregado familiar, quanto mais reduzido for o número de pessoas, menor o risco. |
| As atividades onde não pode respeitar a orientação de distanciamento físico são de risco elevado.  O risco torna-se mais elevado se o tempo passado sem distanciamento físico for superior a 15 minutos. | As atividades onde consegue respeitar as diretrizes relativas ao distanciamento físico são de baixo risco.  Caso não consiga respeitar a orientação de distanciamento físico, o risco é reduzido se o tempo passado sem distanciamento físico for limitado a menos de 15 minutos. |
| A não utilização de máscara de proteção aumenta o risco, especialmente quando não consegue respeitar o distanciamento físico. | A utilização de máscara de proteção diminui o risco, especialmente quando não consegue respeitar o distanciamento físico. |
| As atividades em espaços interiores são de risco elevado. | As atividade ao ar livre são de risco reduzido. |
| As atividades associadas com produção acrescida de gotículas respiratórias, tais como cantar, gritar ou tossir são de risco elevado, quando realizadas entre um grupo de pessoas. | As atividades associadas com menor produção de gotículas respiratórias, tais como discurso normal, são de risco reduzido. |
| As atividades nas quais necessita de tocar em superfícies ou em itens que foram tocados por pessoas fora do seu agregado familiar são de risco elevado.  Este risco é reduzido quando respeita a orientação de higienização correta das mãos, lavando as mãos frequentemente com água e sabão durante 20 segundos ou utilizando gel desinfetante. | As atividades nas quais não necessita de tocar em superfícies ou em itens que foram tocados por pessoas fora do seu agregado familiar são de risco reduzido.  Respeitar a orientação de higienização correta das mãos, tal como lavar as mãos frequentemente com água e sabão durante 20 segundos, ou utilizar gel desinfetante, reduz ainda mais o risco. |

Tabela 2: A tabela abaixo apresenta a orientação para várias atividades para os habitantes da Ilha de alto risco e de risco moderado.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Habitantes da Ilha de risco elevado** | **Habitantes da Ilha de risco moderado** |
| **Educação e Crianças** | As crianças e os jovens que estejam em grupos de alto risco não devem frequentar a escola. Recomenda-se que os pais contactem o médico especialista da criança para discutirem situação, caso considerem que não serve os interesses da criança. Se, na sequência da discussão, for decidido que o nível de risco significa que as crianças poderão beneficiar mais de regressar à escola do que de permanecer em casa, recomenda-se que o façam, mantendo o distanciamento físico rigoroso e outras informações [e diretrizes em matéria de saúde pública](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx), se forem capazes de compreender e respeitar as mesmas. | As crianças e os jovens que estejam em grupos de risco moderado são incentivados a regressar à escola. É provável que os benefícios de frequentar a escola sejam superiores aos riscos para estas crianças. Devem respeitar estritamente a orientação de saúde pública, incluindo o distanciamento físico e outras informações [e diretrizes em matéria de saúde pública](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx).  Os pais que consideram que os seus filhos não devem regressar à escola porque têm um risco mais elevado devem falar com o seu médico ou com o prestador de cuidados de saúde da criança para aconselhamento e orientação adicionais. |
| **Atividade e regresso ao trabalho** | Os habitantes de Ilha de alto risco devem continuar a trabalhar a partir de casa sempre que possível.   Se for de alto risco, não se recomenda atualmente que saia de casa para ir trabalhar, exceto se, por exemplo, trabalhar sozinho(a) e não necessitar de recorrer aos transportes públicos para se deslocar para o seu local de trabalho. | Os habitantes de Ilha de risco moderado devem continuar a trabalhar a partir de casa sempre que possível.   Se for de risco moderado e o teletrabalho não for possível, poderá regressar ao trabalho se acordar com a sua entidade empregadora que tal pode ser feito em segurança. |
| **Comércio, restauração e lazer** | Os habitantes da Ilha de alto risco podem realizar atividades ao ar livre, mas é aconselhável que evitem atividades em espaços interiores fora da sua casa. Contudo, as decisões são pessoais e cada indivíduo deve avaliar os benefícios das diferentes atividades face ao risco.  Se for de alto risco, poderá optar por evitar ir às compras e procurar a ajuda da ConnectMe, visitando [www.gov.je/connectme](https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.gov.je%2Fconnectme&data=02%7C01%7C%7C4075c5fa36cb46f9ba0a08d811392907%7C2b5615117ddf495c8164f56ae776c54a%7C0%7C0%7C637278284477421618&sdata=PYEcKeFngxxngBfNW6bHyN0fmDnwCkLS7hfNxG%2BVzn0%3D&reserved=0) ou contactando a Linha de Apoio ao Coronavírus através do +44 (0) 1534 445566, para organizar a entrega de artigos de mercearia ou de outros bens essenciais. Continuará ainda a ser elegível para a entrega de qualquer medicamento que lhe seja prescrito.  Se sair para ir às compras, deve respeitar atentamente as principais informações [e diretrizes em matéria de saúde pública](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx). Poderá optar for fazê-lo quando as lojas tiverem menos pessoas, ou ir apenas a lojas onde sabe que pode respeitar facilmente a orientação de distanciamento físico.  Sempre que fizer refeições fora de casa, é aconselhável fazê-lo ao ar livre ao invés de em espaços interiores. | Os habitantes da Ilha de risco moderado podem realizar atividades ao ar livre e em espaços interiores, mas é aconselhável que respeitem atentamente as principais informações [e diretrizes em matéria de saúde pública](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx), nomeadamente quando realizam atividades em espaços interiores.   Se o seu risco for moderado, recomendamos fortemente que apenas participe em atividades nas quais saiba que estas podem ser realizadas de acordo com esta orientação. Por exemplo, poderá optar por só ir às compras, a um restaurante ou a um cabeleireiro onde saiba que foram implementadas medidas rigorosas de distanciamento físico e de saúde pública. Também poderá optar por realizar estas atividades o mínimo possível.  Poderá ainda optar por fazer alterações à sua rotina, tais como ir às compras em horários com menos pessoas ou comer ao ar livre se fizer refeições fora de casa. |
| **Viajar** | Recomenda-se que os habitantes da Ilha de alto risco e risco moderado evitem os transportes públicos, exceto se forem essenciais, pois poderá ser mais difícil manter o distanciamento físico e evitar tocar em superfícies nas quais tocaram pessoas de fora do seu agregado familiar.  Se usar transportes públicos, a utilização de uma máscara irá ajudá-lo(a) a reduzir o risco.  A partilha de automóvel em veículos privados não é aconselhável, a menos que seja com pessoas do seu agregado familiar. | |
| **Cuidados médicos e dentários** | Os habitantes da Ilha de alto risco e risco moderado devem comparecer às suas consultas médicas e procurar aconselhamento e assistência médica sempre que necessário, independentemente de o motivo estar relacionado com a COVID-19 ou não. As pessoas de alto risco não se devem preocupar com riscos adicionais decorrentes da COVID-19 quando se deslocarem ao hospital e não devem evitar obter tratamento. | |
| **Visitantes e cuidadores em sua casa** | Os habitantes da Ilha de alto risco e risco moderado são aconselhados a não receber visitantes em casa por agora, a menos que seja para prestar cuidados essenciais ou outros serviços.  Os cuidados essenciais devem continuar a ser prestados e os prestadores de cuidados devem seguir as principais informações e diretrizes [em matéria de saúde pública](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx). Os cuidadores devem manter-se afastados se tiverem quaisquer [sintomas associados ao coronavírus (COVID-19)](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx), assegurando a prestação de cuidados alternativos. | |
| **Ajuntamentos** | As pessoas de alto risco e risco moderado devem tentar reduzir o número de pessoas com as quais socializam e que não pertençam ao seu agregado familiar, e evitar situações nas quais não poderão respeitar as diretrizes relativas ao distanciamento físico. Os ajuntamentos com grandes grupos de pessoas e realizados em espaços interiores devem ser evitados. | |