**Recomendações para os grupos de alto risco relativamente à COVID-19**

Ser identificado(a) como clinicamente de alto risco significa que existe um maior risco de desenvolvimento de doença grave devido ao Coronavírus (COVID-19) e uma maior probabilidade de vir a necessitar de tratamento hospitalar em caso de infeção.

Estas recomendações, juntamente com o documento de orientações em matéria de risco das atividades, também em anexo, visam ajudá-lo(a) a equilibrar o risco e a tomar as decisões adequadas para si e para situação em que se encontra.

Deve ter reparado que estamos a deixar de utilizar o termo "vulnerável" para passar a utilizar uma linguagem que envolve a noção de "risco". Visamos salientar que com os atuais níveis reduzidos de COVID-19, tem mais capacidade de fazer as suas próprias escolhas sobre as atividades em que decide envolver-se.

As recomendações para grupos de alto risco estão em constante revisão. Elas refletem atualmente os níveis bastante diminutos da presença do vírus em Jersey, mas se o nível aumentar, poderão mudar para os habitantes da ilha considerados de alto risco.

**Atividades ao ar livre, compras, restauração e lazer**

O tempo passado com prudência ao ar livre pode fazer com que se sinta melhor, e o exercício e atividade física são conhecidos por estimular o bem-estar e a saúde física e mental.

À luz dos atuais níveis reduzidos de COVID-19 em Jersey, se for considerado(a) de alto risco, pode praticar atividades de lazer e de recreação ao ar livre, desde que lhe seja possível seguir as [principais recomendações em matéria de saúde pública.](https://www.gov.je/health/coronavirus/safeexitframework/pages/safeexitframeworkforislanders.aspx#KeyPublicHealthMessages) Isto inclui os seguintes cuidados:

* lave as suas as mãos frequentemente com água e sabão durante 20 segundos ou utilize gel hidroalcoólico
* evite tocar no seu rosto
* mantenha um distanciamento físico adequado entre si e as pessoas com que não coabita (a recomendação atual do Governo de Jersey é a de manter uma distância de 2 metros).

Recomenda-se a utilização de uma máscara em tecido sempre que estiver fora de casa, em especial quando entrar em espaços fechados, como por exemplo, para uma consulta médica.

As recomendações sobre fazer compras, comer fora, e outras atividades de lazer para os habitantes da Ilha considerados de alto risco, figuram no documento anexo sobre orientações em matéria de risco das atividades.

É primordial que continue a comparecer às suas consultas médicas e que consulte o seu médico sempre que necessário, independentemente de o motivo estar relacionado com a COVID ou não.

**Trabalho e negócios**

Deverá continuar a trabalhar a partir de casa, sempre que possível, mas não se recomenda atualmente que saia de casa para ir trabalhar, a menos que, por exemplo, trabalhe sozinho(a) e não necessite de transportes públicos para chegar até ao seu local de trabalho.

**Crianças e jovens**

As crianças e os jovens que estejam em grupos de alto risco não devem regressar à 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 a criança poderá beneficiar mais em regressar à escola do que permanecer em casa, fica então recomendado o regresso à escola, mantendo o distanciamento físico e obedecendo às [principais recomendações em matéria de saúde pública](https://www.gov.je/health/coronavirus/safeexitframework/pages/safeexitframeworkforislanders.aspx#KeyPublicHealthMessages), se for capaz de compreender e respeitar as mesmas.

**Evitar o contacto com as pessoas que apresentem sintomas de infeção por Coronavírus**

Deve evitar qualquer contacto com alguém que apresente sintomas de infeção por[Coronavírus](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx#Symptoms).

Os sintomas de infeção por Coronavírus são:

Tosse nova e persistente e/ou febre que pode ser acompanhada pelos seguintes sintomas:

* cefaleias
* fadiga
* dores musculares
* sintomas respiratórios para além da tosse, como dor de garganta, nariz entupido ou a pingar.
* os sintomas gastrointestinais também podem ser o resultado infeção por COVID 19, sendo mais comuns nas crianças do que nos adultos.
* perda do olfato e do paladar (comum, sendo que em alguns casos trata-se do único sintoma presente).

O nosso conhecimento sobre a COVID-19 continua em constante desenvolvimento. Para obter as informações mais atualizadas sobre os sintomas e sobre outras recomendações de saúde pública, queira consultar [www.gov.je/coronavirussymptoms](http://www.gov.je/coronavirussymptoms)
ou contacte a Linha de Apoio Coronavírus através do +44 (0) 1534 445566.

**Visitantes e cuidadores em sua casa**

É fortemente recomendado que não receba visitas neste momento em sua casa, a menos que lhe prestem cuidados essenciais. Os cuidados essenciais incluem cuidados de saúde ou assistência social, o auxílio na higiene, para se vestir ou alimentar.

Os cuidadores, ou qualquer pessoa que preste apoio essencial, devem ficar afastados se tiverem sintomas de Coronavírus. Devem lavar as mãos com água e sabão durante 20 segundos ao entrarem na sua casa, repetindo o gesto com frequência durante o tempo que lá permanecerem. Devem tentar observar as orientações sobre o distanciamento físico sempre que for possível enquanto lhe prestam os cuidados de que necessita.

Deverá possuir uma lista alternativa de pessoas que podem ajudá-lo(a) nos seus cuidados, caso o seu cuidador fique doente.

**Prestar cuidados a pessoas do grupo de alto risco, incluindo crianças e jovens**
Se está a prestar cuidados a alguém que pertence ao grupo de risco, assegure-se de que respeita as principais recomendações de saúde pública ao longo do seu dia de trabalho, quer esteja com a pessoa de alto risco ou não. Irá assim reduzir o risco de ficar infetado(a) e de infetar alguém com COVID-19. Isto inclui os seguintes passos:

* respeite o distanciamento físico no seu dia-a-dia e também quando presta cuidados, sempre que possível.
* lave as suas as mãos frequentemente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou utilize gel hidroalcoólico
* mantenha a sua distância se não se sentir bem e tome as medidas necessárias para encontrar alternativas para a prestação dos cuidados.

Mais recomendações para cuidadores disponíveis em: [www.gov.je/PPEForEssentialWorkers](https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.gov.je%2FPPEForEssentialWorkers&data=02%7C01%7C%7C9121e36d208e46a6aa2b08d811da54e2%7C2b5615117ddf495c8164f56ae776c54a%7C0%7C0%7C637278976708191728&sdata=lUAt2Q3UAJhfDCmqGUfZHK3jVLANAtJMN6YqwnC0VR4%3D&reserved=0)

**Se viver com alguém**

Aqueles com quem vive podem continuar as suas rotinas e ir trabalhar, caso não o possam fazer a partir de casa. Devem respeitar as normas de distanciamento físico e as outras recomendações de saúde pública, com vista a reduzirem o risco de o(a) infetarem.

As crianças e jovens que vivem com alguém que seja considerado de alto risco devem ir à escola, mas devem seguir as normas de distanciamento físico e as outras medidas de saúde pública, se forem capazes de respeitar as mesmas.

**Se desenvolver sintomas de Coronavírus**

If you develop [symptoms of Coronavirus](https://www.gov.je/Health/Coronavirus/PublicHealthGuidance/Pages/CoronavirusInformation.aspx) you should stay at home and immediately call the Coronavirus Help Line on +44 (0) 1534 445566 for advice.

Ou em caso de emergência, ligue 999, se estiver gravemente doente. Não se dirija ao seu médico, farmácia ou a um hospital.

Para que os serviços de saúde lhe possam prestar o melhor cuidado, se necessitar de se deslocar ao hospital, pode preparar uma única mala. Esta deve incluir:

* um contacto de emergência
* a lista de medicamentos que está a tomar (incluindo dose e frequência)
* toda a informação sobre eventuais consultas marcadas e coisas de que necessite para a sua estadia hospitalar (snacks, pijamas, escova dos dentes, medicação, etc.)
* um plano de cuidados avançados, se possuir um

**Apoio à entrega de alimentos e medicação em sua casa, ou quaisquer outras necessidades.**

O serviço ‘[Connect Me’](https://www.gov.je/health/coronavirus/volunteering/Pages/index.aspx) oferece ajuda em torno de várias áreas de que pode necessitar neste momento, tais como ajuda financeira e ao alojamento, questões familiares e domésticas, de saúde e bem-estar.

Pode igualmente obter ajuda na entrega de bens essenciais em sua casa, tais como alimentos ou medicamentos.

Para mais informações pode:

* Contactar a Linha de Apoio Coronavírus através do +44 (0) 1534 445566.
* Contacte a sua Junta de Freguesia e solicite informações sobre ‘Connect Me’
* Consulte e visite online [www.gov.je/connectme](http://www.gov.je/connectme)

**Cuidar do seu bem-estar físico e mental**

A diminuição da atividade física e as alterações na rotina, podem contribuir para o aumento de stress e ansiedade. Se sentir dificuldades ao nível do seu bem-estar mental e emocional, existem serviços gratuitos e confidenciais que o(a) podem ajudar:

* Contacte the Listening Lounge através do +44 (0) 1534 866793 das 10 às 22 horas, diariamente.
* Contacte MIND Jersey através do +44 (0) 800 7359404, uma linha de apoio gratuita das 8 às 18 horas, diariamente, que presta apoio às pessoas durante estes tempos difíceis.
* Aceda a 'Every Mind Matters', um recurso online que fornece dicas e conselhos simples para cuidar da sua saúde mental. Pode aceder online gratuitamente em: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/)
* Contacte a Linha de Apoio Coronavirus através do: +44 (0) 1534 445566.
* Ou em caso de emergência, ligue 999.

Existem também algumas coisas simples que pode fazer e que podem ajudar:

* Procurar ideias de exercícios que pode fazer em casa ou ao ar livre, tendo o cuidado necessário para manter o distanciamento físico com aqueles com quem não vive.
* Passar tempo a fazer coisas de que gosta - o que pode incluir ler, cozinhar, ouvir programas de rádio ou música, ver televisão, participar em aulas online, coros online ou redes sociais online
* Adote uma alimentação saudável, refeições equilibradas, beba muita água, pratique exercício físico e evite fumar, consumir álcool ou drogas.
* Tente concentrar-se nas coisas que pode controlar, como o seu comportamento, as pessoas com quem fala e de quem obtém informações.