



Orientações sobre como resguardar e proteger as pessoas consideradas extremamente vulneráveis ao COVID-19 por motivos médicos

Contexto e âmbito das orientações

Estas orientações destinam-se a pessoas, incluindo crianças, com um risco muito elevado de doença grave do coronavírus (COVID-19), como resultado de um problema médico subjacente, bem como às suas famílias, amigos e cuidadores. Foram concebidas para serem utilizadas em situações em que as pessoas extremamente vulneráveis estão a viver nas suas próprias casas, com ou sem apoio adicional. Isto inclui pessoas extremamente vulneráveis do ponto de vista clínico, que estejam a viver em instalações de cuidados a longo prazo, tanto para pessoas idosas como pessoas com necessidades especiais.

Resguardar significa proteger as pessoas extremamente vulneráveis do ponto de vista clínico ao minimizar todas as suas interações com terceiros. Recomendamos vivamente a pessoas com problemas graves de saúde subjacentes (indicados abaixo), os quais criam um risco muito elevado de doença grave do coronavírus (COVID-19), que cumpram as medidas de resguardo de forma a manterem-se seguras.

O que queremos dizer com extremamente vulneráveis?

As pessoas abrangidas pelo grupo de extremamente vulneráveis são:

1. Pessoas que receberam transplante de órgãos sólidos.
2. Pessoas com certos tipos de cancro:
 - pessoas com cancro que estão atualmente a fazer quimioterapia ou radioterapia para o cancro dos pulmões

- pessoas com cancro do sangue ou da medula óssea, tal como a leucemia, linfoma, mieloma em qualquer fase do tratamento.
 - pessoas a receber imunoterapia ou outros tratamentos contínuos de anticorpos para o cancro
 - pessoas a receber outros tipos de tratamento específicos para o cancro que afetem o sistema imunológico, tais como inibidores de proteínas cinases ou inibidores da PARP
 - pessoas que tenham feito transplantes de medula óssea ou células estaminais nos últimos 6 meses ou que ainda estejam a tomar medicamentos imunossupressores
3. Pessoas com problemas respiratórios, incluindo a fibrose quística, asma grave e DPOC grave.
 4. Pessoas com doenças raras e erros congénitos do metabolismo que aumentem significativamente o risco de infeções (como a imunodeficiência combinada grave (SCID), anemia falciforme homozigota).
 5. Pessoas a receber terapias imunossupressoras que aumentem significativamente o risco de infeção.
 6. Mulheres grávidas com doença cardíaca, congénita ou adquirida grave.

O resguardo é para a sua proteção pessoal. A decisão de seguir as nossas recomendações é sua. Pessoas que tenham recebido um prognóstico de menos de 6 meses de vida, e certas outras em circunstâncias especiais, poderão decidir não se resguardar. Esta decisão é profundamente pessoal. Recomendamos que contacte o seu médico de família (GP) para falar sobre este assunto.

O serviço nacional de saúde (NHS) na Inglaterra está a contactar diretamente as pessoas com estas doenças para fornecer mais recomendações.

Se achar que está abrangido(a) por uma das categorias acima indicadas de pessoas extremamente vulneráveis e não receber uma carta até domingo, 29 de março de 2020, nem for contactado(a) pelo seu médico de família (GP), deve falar sobre as suas preocupações com o seu médico de família (GP) ou clínico hospitalar.

Compreendemos que é um momento de grande ansiedade e que as pessoas que são consideradas extremamente vulneráveis terão naturalmente perguntas e preocupações. Estão a ser desenvolvidos planos para garantir que pode contar com uma vasta gama de assistência e apoio.

O que necessita de saber

COVID-19: Resguardar e proteger as pessoas consideradas extremamente vulneráveis por motivos médicos

Se tiver um dos problemas de saúde subjacentes acima indicados, tem um risco muito elevado de ficar gravemente doente como resultado do coronavírus (COVID-19) e de necessitar de internamento hospitalar.

O resguardo é uma prática utilizada para proteger as pessoas extremamente vulneráveis de entrar em contacto com o coronavírus.

Recomendamos vivamente que não saia de casa e que evite qualquer contacto pessoal durante um período de, pelo menos, 12 semanas do dia em que receber a sua carta. Deve ter em mente que este período poderá ser alterado.

Visitas de pessoas que prestem apoio essencial, tais como cuidados de saúde, apoio pessoal com as suas necessidades do dia-a-dia ou cuidados sociais, deverão continuar a fazê-lo, mas os cuidadores e funcionários de cuidados devem manter-se afastados se tiverem qualquer um dos sintomas do coronavírus (COVID-19). Poderá achar estas orientações sobre a **prestação de cuidados domiciliares** útil. Todas as pessoas que entrem na sua casa devem lavar as mãos com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos ao chegar à sua casa e com frequência enquanto permanecerem dentro da sua casa.

Deve ter uma lista de pessoas alternativas que possam ajudar com os seus cuidados, se o seu cuidador principal adoecer. Também pode contactar a câmara municipal (*council*) da sua área de residência para informação sobre como aceder à prestação de cuidados.

Se pensa que desenvolveu sintomas do COVID-19, tais como uma tosse nova e contínua ou febre, contacte um profissional médico através do serviço para o coronavírus do **NHS 111 online** ou telefone para o NHS 111. Faça-o assim que tiver sintomas.

Se tiver outras pessoas a viver consigo, elas não terão de adotar estas medidas de resguardo a respeito delas mesmas. Devem fazer o que puderem para o(a) apoiar a resguardar-se e devem seguir rigorosamente as orientações sobre o distanciamento social, reduzindo o seu contacto fora de casa. Se cuidar, mas não viver com, uma pessoa que seja extremamente vulnerável, deve também cumprir rigorosamente as **orientações sobre o distanciamento social**.

Como é que estas medidas diferem das orientações de distanciamento social para as pessoas vulneráveis?

Recomendamos vivamente que não saia de casa e que evite qualquer contacto pessoal durante um período de, pelo menos, 12 semanas do dia em que receber a sua carta.

As pessoas que não sejam extremamente vulneráveis e que tenham contraído o coronavírus (COVID-19) e recuperado poderão continuar com as suas vidas normais. Se estiver neste grupo de pessoas, recomendamos-lhe vivamente que não saia de casa.

Sintomas

Os sintomas mais comuns do coronavírus (COVID-19) são o aparecimento recente de:

- tosse nova contínua e/ou
- febre alta (acima de 37,8 °C)

O que significa resguardar?

Resguardar significa proteger as pessoas extremamente vulneráveis ao minimizar todas as suas interações com terceiros. Isto significa que as pessoas extremamente vulneráveis não devem sair de casa e, dentro das suas casas, devem minimizar todo o contacto não essencial como outros membros do agregado familiar. O objetivo destas medidas é proteger as pessoas com um risco muito elevado de ficarem gravemente doentes do coronavírus (COVID-19) se entrarem em contacto com vírus.

Se acha que tem um problema de saúde que o(a) torna extremamente vulnerável ou se recebeu uma carta do serviço nacional de saúde (NHS) da Inglaterra, aconselhamo-lo(a) a resguardar-se para reduzir as probabilidades de ser infetado(a) com o coronavírus (COVID-19) e a seguir as medidas de distanciamento pessoal indicadas abaixo.

As medidas consistem no seguinte:

1. Evitar rigorosamente o contacto com pessoas que tenham sintomas do coronavírus (COVID-19). Estes sintomas incluem febre alta e/ou uma tosse nova e contínua.
2. Não sair de casa.
3. Não ir a reuniões de pessoas. Isto inclui reuniões de grupos de amigos e famílias em espaços privados, p. ex. residências familiares, casamentos e cultos religiosos.
4. Não sair para ir às compras, para lazer ou para viajar e, ao organizar entregas de alimentos ou medicamentos, devem ser deixados à porta para minimizar o contacto.
5. Manter-se em contacto utilizando tecnologia remota, como o telefone, a Internet e as redes sociais.

Utilizar o telefone ou serviços online para contactar o seu médico de família (GP) ou outros serviços essenciais.

Sabemos que vai ser difícil parar estas atividades. Deve tentar identificar modos de se manter em contacto com os outros e de participar nas suas atividades normais remotamente a partir de casa. Contudo, não deve participar em atividades alternativas se envolverem contacto com outras pessoas.

Estas recomendações vão estar em vigor durante, pelo menos, 12 semanas do dia em que receber esta carta.

O que deve fazer se tiver outras pessoas a viver consigo?

Embora os restantes membros do seu agregado não sejam obrigados a adotar estas medidas de resguardo a respeito deles mesmos, esperamos que façam todos os possíveis por o(a) apoiar a resguardar-se e a seguir rigorosamente as **orientações relativas ao distanciamento social**.

1. Minimize o mais possível o tempo que outros familiares passam em áreas partilhadas, como cozinhas, casa de banho e salas de estar e mantenha os espaços partilhados bem ventilados.
2. Tente manter 2 metros (3 passos) de distância das pessoas que vivem consigo e encoraje-as a dormir em camas diferentes, se possível. Se for possível, utilize uma casa de banho separada do resto do agregado. Certifique-se de que utiliza toalhas diferentes das outras pessoas no seu agregado, tanto para se secar após tomar banho ou duche como para a higiene das mãos.
3. Se partilhar uma casa de banho com outras pessoas, é importante que seja limpa de cada vez que for utilizada (por exemplo, limpar as superfícies em que tenha tocado). Outra possibilidade é criar um horário para tomar banho em que a pessoa vulnerável utilize primeiro a casa de banho.
4. Se partilhar a cozinha com outras pessoas, evite utilizá-la enquanto as outras pessoas estiverem presentes. Se possível, deve comer as refeições no seu quarto. Se tiver uma, utilize a máquina de lavar louça para lavar e secar a louça e talheres sujos da família. Se isto não for possível, lave-os com água morna e o seu detergente normal e seque-os bem. Se utilizar os seus próprios utensílios, lembre-se de utilizar um pano da louça diferente para os secar.
5. Sabemos que vai ser difícil para algumas pessoas manterem-se afastadas dos outros em casa. Deve fazer os possíveis por seguir estas orientações e todas as pessoas na sua casa devem lavar as mãos com frequência, evitando tocar na cara e limpar frequentemente as áreas em que tocam.

Se o resto do seu agregado seguir rigorosamente as recomendações sobre o distanciamento social e minimizar o risco de transmitir o vírus dentro de casa ao seguir as recomendações acima indicadas, não há necessidade de eles também se resguardarem consigo.

Lavar as mãos e higiene respiratória

Há princípios gerais que deve seguir para ajudar a evitar a disseminação de infeções do peito e das vias respiratórias, causadas pelos vírus respiratórios, incluindo:

- lavar as mãos com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos ou utilizar desinfetante para as mãos com mais frequência. Deve fazê-lo depois de se assoar, espirrar ou tossir e depois de comer ou manusear alimentos.
- evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- evitar o contacto próximo com pessoas que tenham sintomas.
- cobrir a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar e, de seguida, colocar o lenço de papel no caixote do lixo
- limpar e desinfetar os objetos e as superfícies em casa em que toca frequentemente.

O que deve fazer se apresentar sintomas do coronavírus (COVID-19)

Se pensa que desenvolveu sintomas do COVID-19 (febre alta acima de 37,8 °C e/ou uma tosse nova e contínua) contacte um profissional médico através do serviço para o coronavírus do [NHS 111 online](#) ou telefone para o NHS 111 se não tiver acesso à Internet. Em caso de emergência, telefone para o 999 se estiver gravemente doente. Não vá ao seu médico de família (GP), farmácia, centro de urgências ou hospital. Faça-o assim que tiver sintomas.

Para ajudar o serviço nacional de saúde a fornecer-lhe o melhor cuidado possível se necessitar de ir ao hospital como resultado da infeção do coronavírus, pedimos-lhe que prepare um único saco para levar para o hospital. Isto deve conter os dados do seu contacto de emergência, uma lista dos medicamentos que está a tomar (incluindo a dose e frequência), eventuais informações sobre as suas consultas de cuidados marcadas e coisas de que necessitará para passar a noite no hospital (*snacks*, pijamas, escova para os dentes, medicamentos, etc.) Se tiver um plano de cuidados avançado (*advanced care plan*), deve incluir o plano.

Como pode receber ajuda com alimentos e medicamentos se se estiver a resguardar?

Peça à família, amigos e vizinhos que o apoiem e utilize serviços online. Se isso não for possível, o setor público, empresas, instituições de beneficência e o público em geral estão a preparar-se para ajudar as pessoas aconselhadas a ficar em casa. Fale sobre as suas necessidades do dia-a-dia durante este período com cuidadores, família, amigos, vizinhos ou grupos locais comunitários para ver como o(a) podem ajudar. Consulte [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) para se registar para o apoio

de que necessita. Isto inclui ajuda com comida, entregas de compras e cuidados adicionais de que possa necessitar.

O governo está a ajudar as farmácias a entregar medicamentos receitados. Os medicamentos receitados continuarão a ser para o período normal de tempo. Se atualmente os seus medicamentos receitados não são levantados ou entregues, pode organizá-lo ao fazer o seguinte:

1. Peça a alguém que vá levantar os seus medicamentos receitados na sua farmácia local (se possível, esta é a melhor opção).
2. Contacte a sua farmácia e peça-lhes que o(a) ajudem a encontrar um(a) voluntário(a) (a identidade do(a) qual será verificada) ou que lhe vão entregar os medicamentos.

Também poderá ter de organizar o levantamento ou a entrega de medicamentos hospitalares especializados que lhe sejam receitados pela sua equipa de cuidados do hospital.

Se receber apoio de organizações de saúde e cuidados sociais, por exemplo, se lhe forem prestados cuidados através da autoridade local ou do sistema de cuidados de saúde, isso continuará normalmente. Será pedido ao seu prestador de cuidados de saúde e serviços sociais que tome precauções adicionais para garantir que está protegido(a). As recomendações para os cuidadores formais encontram-se incluídas na [prestação de cuidados domiciliários](#).

O que deve fazer se tiver consultas no hospital ou no médico de família (GP) durante este período?

Recomendamos todas as pessoas a aceder a cuidados médicos remotamente, se possível. Contudo, se tiver uma consulta marcada no hospital ou outra consulta médica durante este período, fale com o seu médico de família (GP) ou especialista médico para garantir que continua a receber os cuidados de que necessita e para determinar quais as consultas que são absolutamente essenciais.

É possível que o seu hospital possa ter de cancelar ou adiar algumas clínicas e consultas. Deve contactar o seu hospital ou clínica para confirmar as marcações.

Quais são as recomendações para as visitas, nomeadamente das pessoas que lhe prestam cuidados?

Deve contactar as pessoas que o(a) visitam regularmente, como amigos e família, para os informar de que está em resguardo e que não o(a) devem visitar durante este

período a não ser que lhe estejam a prestar cuidados essenciais. Os cuidados essenciais incluem coisas como lavar, vestir ou alimentação.

Se receber cuidados de saúde ou sociais regulares de uma organização, quer seja através da sua autoridade local ou pagos por si mesmo, informe os seus prestadores de cuidados de que está em resguardo e estabeleça um plano para continuar com os seus cuidados.

Se receber cuidados essenciais de amigos ou familiares, fale com os seus cuidadores sobre precauções adicionais que possam tomar para o(a) manter seguro(a). Poderá achar estas orientações sobre a **prestação de cuidados domiciliares** útil.

Fale com os seus cuidadores sobre planos alternativos para os seus cuidados, na eventualidade de o seu cuidador principal não estar bem e necessitar de se autoisolar. Se necessitar de ajuda com cuidados mas não tiver a certeza de quem deve contactar ou se não tiver família ou amigos para o(a) ajudar, pode contactar a câmara municipal (*council*) da sua área de residência que o(a) poderá ajudar e avaliar as suas eventuais necessidades de cuidados sociais. Consulte [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) para se registar para o apoio de que necessita.

Quais são as recomendações para os cuidadores informais que cuidam de terceiros que sejam extremamente vulneráveis?

Se estiver a cuidar de uma pessoa extremamente vulnerável como resultado de doença grave do COVID-19, há algumas medidas simples que pode tomar para ajudar a protegê-la e a reduzir o risco atual. Certifique-se de que segue as recomendações relativas à boa higiene:

- Só devem ser prestados cuidados que sejam absolutamente essenciais.
- Lave as mãos com sabão e água ao chegar e frequentemente durante, pelo menos, 20 segundos ou utilize desinfetante para as mãos.
- Tape a boca e nariz com um lenço de papel ou com a sua manga (não as mãos) ao tossir ou espirrar.
- Coloque os lenços de papel usados imediatamente no caixote do lixo e lave as mãos.
- Não visite nem preste cuidados à pessoa se você estiver doente e organize uma alternativa para a prestação de cuidados da pessoa.
- Forneça informação sobre quem a pessoa deverá contactar se se sentir mal, como utilizar o serviço online sobre o coronavírus do NHS 111 e deixe o número para o NHS 111 num sítio bastante visível.
- Informe-se sobre vários tipos de apoio que podem ser utilizados e sobre o acesso a recomendações relativas à criação de um plano de contingência junto da **Carers UK**

- Cuide do seu próprio bem-estar e saúde física durante este período - **pode consultar** mais informações a este respeito.

Como pode cuidar do seu bem-estar mental?

O isolamento social, a redução de atividade física, a imprevisibilidade e as mudanças da rotina contribuem todas para o aumento do stress. Muitas pessoas, incluindo as que não têm problemas atuais de saúde mental, podem sentir-se ansiosas sobre este impacto nas suas vidas diárias, planos de cuidados contínuos com os provedores de saúde, apoio com os medicamentos e mudanças nas suas rotinas diárias.

Se estiver a receber serviços para a sua saúde mental, dificuldade de aprendizagem ou autismo e estiver preocupado(a) com o impacto do isolamento, contacte o seu funcionário de apoio (*key worker*) ou o coordenador ou prestador dos seus cuidados para rever o seu plano de cuidados. Se tiver necessidades adicionais, contacte o seu funcionário de apoio (*key worker*) ou o coordenador dos seus cuidados para desenvolver um plano de segurança ou de crise.

É compreensível que ache que o resguardo e distanciamento seja aborrecido ou frustrante. Pode sentir que afeta a sua disposição ou sentimentos e pode sentir-se deprimido(a), preocupado(a) ou ter problemas a adormecer e pode sentir a falta de ir sair com outras pessoas.

Em alturas destas, é fácil desenvolver padrões de comportamento que não são saudáveis, que por sua vez o(a) farão sentir-se pior. Há certas coisas simples que pode fazer e que o(a) poderão ajudar a permanecer ativo(a) física e psicologicamente durante este período, como:

- Procurar ideias ou exercícios que possa fazer em casa no website do NHS.
- Passar tempo a fazer coisas de que gosta, o que poderá incluir a leitura, cozinhar, outros passatempos para fazer em casa, ouvir os seus programas preferidos da rádio ou ver televisão.
- Tentar comer refeições saudáveis e bem equilibradas, beber água suficiente, fazer exercício regularmente e tentar evitar fumar, beber álcool ou tomar drogas.
- Tentar passar algum tempo com as janelas abertas para deixar entrar ar fresco, a organizar o espaço de modo a que possa sentar-se a olhar para uma vista bonita (se possível) e a deixar entrar alguma luz natural ou saia para um espaço privado, mantendo-se, pelo menos, a 2 metros de distância dos seus vizinhos e membros do agado se estiver sentado à entrada da sua casa.

Estar constantemente a acompanhar as notícias pode fazê-lo(a) sentir-se mais preocupado(a). Se achar que isso o(a) está a afetar, tente limitar o tempo que passa a ver, ler ou ouvir a cobertura dos média do surto. Pode ajudar se só verificar as notícias a certas alturas, ou limitar-se a vê-las umas duas vezes por dia.

Tente concentrar-se nas coisas que pode controlar, tais como o seu comportamento, com quem falar e de quem obter informação. *A Every Mind Matters (Todas as Mentes são Importantes)* fornece dicas e conselhos simples para começar a tomar melhor conta da sua saúde mental.

Se estiver a sofrer de problemas de saúde mental, consulte o website do serviço nacional de saúde sobre saúde mental e bem-estar para fazer uma autoavaliação, guias áudio e ferramentas que pode utilizar. Se continuar a sentir dificuldades após várias semanas e se isso estiver a afetar a sua vida do dia-a-dia, contacte o **NHS 111 online**. Se não tiver acesso à Internet, deve telefonar para o NHS 111.

Que medidas pode tomar para se manter em contacto com a família e amigos durante este período?

Durante este período, utilize o apoio ao seu dispor através dos seus amigos, família ou outras redes. Tente permanecer em contacto com as pessoas ao seu redor através do telefone, por correio ou online. Diga às pessoas como vai querer manter-se em contacto e acrescente-o à sua rotina. Isto também é importante para cuidar do seu bem-estar mental e pode querer falar com os seus amigos ou família sobre como se está a sentir.

Lembre-se de que pode partilhar as suas preocupações com as outras pessoas da sua confiança e, ao fazê-lo, poderá acabar por apoiá-las também. Também poderá querer experimentar uma **linha de apoio do serviço nacional de saúde (NHS)**.

Quais são as recomendações para as pessoas que estejam a viver em instalações de cuidados a longo prazo, tanto para pessoas idosas como pessoas com necessidades especiais?

As recomendações também se aplicam às pessoas extremamente vulneráveis a viver em instalações de cuidados a longo-prazo. Os cuidadores devem discutir cuidadosamente estas recomendações com as famílias, cuidadores e médicos especialistas que cuidam de tais pessoas, para garantir o seu cumprimento rigoroso.

Quais são as recomendações para os pais e as escolas de crianças extremamente vulneráveis?

As recomendações também se aplicam às crianças extremamente vulneráveis em escolas normais e especiais.