

JERSEY COVID ALERT

Alèrtéthie Jèrriaise du Covid

UMA FERRAMENTA ADICIONAL PARA AJUDAR A COMBATER A PANDEMIA

A Jersey COVID é uma aplicação gratuita para o seu smartphone. Usar a aplicação Jersey COVID Alert ajudará a conter os surtos de COVID-19 ao interromper a cadeia de transmissão. A aplicação foi concebida para apoiar as medidas de saúde pública existentes e irá ajudar-nos a proteger a nossa comunidade da COVID-19.

Use a aplicação para ajudar a manter a nossa comunidade segura.

A aplicação Jersey COVID Alert não utiliza qualquer informação pessoal e irá ajudar-nos a proteger-nos e a abrandar a propagação da COVID-19.

A aplicação usa o Bluetooth para o alertar se detetar que esteve exposto a alguém com COVID-19, mesmo que esteja assintomático.

A aplicação irá funcionar quando estiver fechada e quando o seu telefone estiver bloqueado - não terá impacto na duração da sua bateria. A aplicação não necessita de qualquer informação pessoal e nunca sabe a sua localização ou os seus movimentos. Todos os dados são armazenados em segurança no seu telefone até optar por usá-los para efeitos de identificação de contactos.

Resposta à COVID

A aplicação é um serviço adicional que tem o objetivo de apoiar o trabalho da Equipa de Identificação de Contactos - não substitui a necessidade de fornecer os seus dados de contacto a estabelecimentos comerciais para efeitos de identificação de contactos. Funciona em iPhone 6s e superior e em Android 6.0 (Marshmallow) e superior. Se não tiver um smartphone compatível, continuará a ser apoiado pela Equipa de Identificação de Contactos.

A aplicação é apenas uma parte da resposta de Jersey à COVID-19 – usar a aplicação ajudará a conter o vírus, mas, se achar que tem sintomas de COVID-19, deve contactar a linha de apoio ao Coronavírus através do **01534 445566**.

Como descarregar

1. Ler o código QR abaixo
2. Ou descarregar a aplicação na sua app store habitual
3. Escolher qual a informação que pretende partilhar - ou não

Para mais informações, visite CovidAlert.gov.je



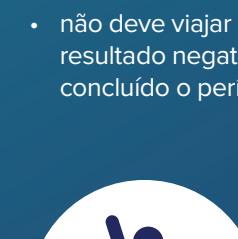
VIAGENS DE E PARA JERSEY

Antes de viajar para Jersey, os habitantes da ilha e os visitantes devem registar e declarar os países ou regiões onde pernoveram durante 14 noites antes da chegada.

Os países e regiões são avaliados relativamente ao risco e categorizados em três grupos, com diferentes requisitos de testes e isolamento.

Antes de organizar a viagem, deve considerar:

- como realizará o isolamento durante o período obrigatório quando regressar da viagem
- se será possível fazer o isolamento separado de outros membros do agregado familiar
- as consequências do isolamento no trabalho ou na escola para si e para o seu agregado familiar. Se for identificado como tendo tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19 enquanto viajava, pode ter de cumprir um autoisolamento durante 14 dias a partir do momento do último contacto ou realizar testes adicionais
- se tiver um teste PCR positivo à chegada ou em qualquer altura durante a sua estadia, terá de se autoisolar a partir do resultado do teste. Não poderá viajar durante este período e terá de permanecer em Jersey
- se desenvolver sintomas de COVID-19 antes de viajar, não deve viajar para Jersey durante, pelo menos, 10 dias, ou até não ter sintomas durante, pelo menos, 48 horas
- se ficar numa habitação partilhada em Jersey e receber um resultado positivo do teste PCR, todos os residentes na habitação terão de se autoisolar durante 14 dias a partir do momento do teste.



RECOMENDAÇÃO PARA HABITANTES DA ILHA COM MAIOR RISCO

Se tiver risco alto ou moderado relativamente à COVID-19, existem conselhos e apoio adicionais para si em gov.je/shielding, incluindo um guia de risco por atividade para ajudá-lo a tomar decisões pessoais com base no risco. Se não utiliza a internet e tem problemas no acesso a esta informação, pode ligar para a linha de apoio ao Coronavírus através do **01534 445566** ou solicitar ajuda na sua Junta de Freguesia.

Se for um habitante da ilha com maior risco é importante que tenha o apoio certo se tiver dúvidas ou questões sobre a COVID-19 ou se a sua saúde mental sofrer um impacto negativo. Procure detalhes sobre como receber apoio na secção 'Connect Me'.

Se tiver mais de 50 anos ou tiver recebido uma carta do seu Médico de Família a identificá-lo como alto risco, também pode receber uma vacina da gripe gratuita, que ajudará a mantê-lo seguro este inverno.

Está disponível apoio adicional sobre saúde mental, bem-estar e necessidades concretas para habitantes da ilha de alto risco através do serviço Connect Me.

VAMOS MANTER JERSEY EM SEGURANÇA ESTE INVERNO

Este inverno, existem várias coisas simples que pode fazer para reduzir o risco de contrair e propagar a COVID-19. Sozinhas, estas medidas são importantes, mas, se adotar todas, proteger-se-á consideravelmente a si e à sua família.



Connect Me



É normal sentir-se ansioso devido à COVID-19 e é importante procurar apoio quando necessita. Connect Me é um serviço que fornece informação, ajuda e apoio aos habitantes da ilha sobre saúde mental e bem-estar, questões familiares, manter a ligação com os outros e conselhos sobre necessidades concretas em termos de finanças e compras.

Para saber mais sobre o apoio que tem à sua disposição:

- visite a página web Connect Me em gov.je/connectme
- ligue para a linha de apoio ao Coronavírus através do **01534 445566**
- contacte a sua Junta de Freguesia e solicite informações sobre a Connect Me

PRÉPATHER | CLIQI | PROTÉGI

Para mais informações sobre a melhor forma de se proteger a si e aos outros, visite: gov.je/coronavirus

A informação neste panfleto está correta aquando da publicação.

Traduções disponíveis: gov.je/translate

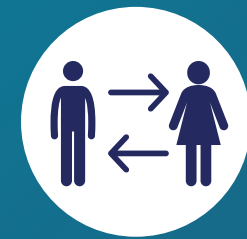
PREPARE | PREVENT | PROTECT

Government of
JERSEY

PREVENIR

À medida que nos aproximamos do inverno, sabe-se que o risco e a gravidade de todas as infeções virais irão aumentar.

Quando começamos a passar mais tempo no interior, isto também significa que existe maior probabilidade de contrair e propagar infeções. Pode diminuir o seu risco com três simples passos que sabemos que fazem uma grande diferença para protegê-lo, aos seus amigos, colegas e família, da COVID-19 e de outras infeções.



MANTENHA A DISTÂNCIA

Manter uma distância física de 1 metro ou superior de qualquer pessoa que não pertença ao seu agregado familiar é a forma mais eficaz de diminuir o risco de infeção por COVID-19 e é uma parte essencial da nossa estratégia para impedir que o vírus se propague em Jersey, especialmente para os habitantes da ilha mais velhos e de maior risco.

Embora nem sempre seja possível manter uma distância de, pelo menos, 1 metro de outras pessoas quando está em público, permanecer atento ao que está ao seu redor e continuar a criar espaço tem um forte impacto quando se trata de conter a propagação. Quanto mais pessoas adotarem o distanciamento físico, em simultâneo com os conselhos de higiene, maiores serão as nossas hipóteses de diminuir a propagação da infeção.



USE MÁSCARA

Aconselhamos vivamente todos os habitantes da ilha a usar máscara, especialmente em espaços públicos fechados onde o distanciamento físico nem sempre é possível, em locais onde os seus dados pessoais não são recolhidos para efeitos de identificação de contactos, e em ambiente hospitalar. Estes espaços públicos incluem:

- lojas
- supermercados
- mercados fechados
- hospitais, centros de saúde, clínicas, lares, etc.
- serviços onde existe contacto próximo, como cabeleireiros, clínicas de estética e manicure



LAVE AS MÃOS

Lavar regularmente as mãos com água e sabonete durante, pelo menos, 20 segundos, ou usar um desinfetante para mãos quando não tiver água e sabonete ao seu dispor, irá diminuir o risco de contrair ou propagar o vírus.

Para ajudar a quebrar a cadeia de transmissão da COVID-19, é especialmente importante que lave as mãos após visitar um local público e sempre que regressa a casa depois de sair.

Está comprovado que lavar as mãos é o mais fiável para a destruição e eliminação do vírus da COVID-19.

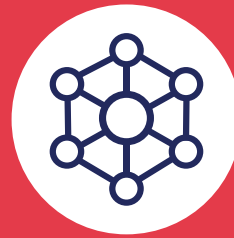
- autocarros e táxis (incluindo no interior da estação de autocarros, paragens de autocarros e praças de táxis cobertas)
- no interior do aeroporto e do terminal de embarque/desembarque do porto

Normalmente, a COVID-19 propaga-se entre as pessoas através de gotículas respiratórias. Estas gotículas são produzidas quando falamos, expiramos, suspiramos, desobstruímos a garganta ou tossimos e espiramos. Cada vez mais, os dados científicos demonstram que usar uma máscara impede a propagação das gotículas respiratórias e, em conjunto com outras medidas, como a lavagem das mãos e o distanciamento físico, minimiza a transmissão na comunidade.

Usar uma máscara não substitui o distanciamento físico ou uma boa higiene das mãos e respiratória.

Poderá encontrar a orientação completa sobre a utilização de máscaras em gov.je/coronavirus.

IDENTIFICAÇÃO DE CONTACTOS



UMA JERSEY MAIS SEGURA É QUANDO PODE SER CONTACTADO

O processo de identificação de contactos de Jersey tem um papel essencial na estratégia da ilha para minimizar a transmissão e conter a propagação da COVID-19.

Todas os estabelecimentos comerciais e instalações licenciadas têm de recolher a informação do cliente à entrada, incluindo o seu nome e número de contacto, como parte do processo de identificação de contactos.

O risco de transmissão da COVID-19 aumenta quando as pessoas têm contacto direto a menos de 2 metros durante mais de 15 minutos. Para manter Jersey em segurança, é essencial que, quando alguém é identificado como estando infetado, a Equipa de Identificação de Contactos consiga contactar, com a maior brevidade possível, qualquer pessoa

que possa ter contraído a COVID-19, para oferecer apoio e parar a propagação posterior do vírus.

Isto significa que, se visitou um estabelecimento comercial, incluindo um bar, pub ou restaurante, e possa ter estado em contacto com alguém que teste positivo à COVID-19, conseguiremos identificar e contactá-lo e, se adequado, marcar o seu teste.

A aplicação Jersey COVID Alert é um serviço adicional que apoia o trabalho da Equipa de Identificação de Contactos. Não substitui a necessidade de fornecer os seus dados de contacto aos estabelecimentos comerciais.

Faça a sua parte

À chegada a um estabelecimento comercial ou instalações licenciadas, deve ser-lhe pedida a seguinte informação, pessoalmente ou através da leitura de um código QR, utilizando o seu telemóvel:

- nome completo
- número de contacto móvel
- data e hora de chegada
- zona onde está sentado quando existe uma disposição por zonas

Se esta informação não lhe for solicitada, deve perguntar por que motivo não foi recolhida e pedir que os seus dados

sejam recolhidos para que a Equipa de Identificação de Contactos possa contactá-lo caso seja necessário. Ao fazer a sua parte, conseguiremos manter os nossos pubs, bares e restaurantes abertos e continuar a manter as liberdades que alcançamos.

Mantenha os seus dados seguros

Para garantir que os dados pessoais são guardados em segurança, o Governo trabalhou com o Departamento do Responsável pela Informação para fornecer orientação às instalações autorizadas sobre como recolher e armazenar esta informação. Os seus dados serão guardados apenas durante 21 dias e só serão encaminhados para fins de rastreamento e identificação se for necessário fazê-lo.



AJUNTAMENTOS: RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E COLETIVA

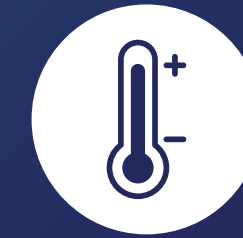
Todos nós temos a responsabilidade de ajudar a impedir a propagação da COVID-19 e as nossas ações individuais podem fazer uma grande diferença. Atualmente, os ajuntamentos informais estão limitados a 20 pessoas. Os eventos que consigam demonstrar que cumprem as diretrizes para Ajuntamentos e Eventos estão autorizados a ter até 40 convidados.

A decisão de participar num ajuntamento deve basear-se no nível de risco com que se sente confortável.

Não participe num evento caso não se sinta confortável.

Não são só os estabelecimentos comerciais que devem recolher dados para fins de identificação de contactos. Por exemplo, se organizar um ajuntamento ou evento privado, fizer parte de um clube desportivo ou estiver envolvido numa organização voluntária, é importante que mantenha uma lista de todas as pessoas com quem esteve em contacto.

SINTOMAS



CONHEÇA OS SINTOMAS DE COVID-19

Existem três principais sintomas de COVID-19 que deve conhecer:

1. Temperatura elevada / febre

Isto significa que sente quente ao toque no peito ou costas, ou tem uma temperatura de 37,8 graus ou superior (uma temperatura corporal normal é de 37 graus).

2. Tosse seca e persistente

Isto significa tossir muito durante mais de uma hora, ou três ou mais episódios de tosse em 24 horas (se normalmente te tosse, pode ser pior do que o habitual).

3. Perda ou alteração do olfato e/ou paladar

Isto significa que reparou que não consegue cheirar ou saborear nada, ou as coisas têm um cheiro ou sabor diferente do normal.

Se você ou alguém que vive consigo apresentar, no mínimo, um dos três principais sintomas de COVID-19, você e o seu agregado familiar devem entrar em isolamento e contactar a linha de apoio através do **01534 445566**.

Sintomas de constipação

Se não tiver nenhum dos três principais sintomas de COVID-19, mas tiver outros sintomas semelhantes aos da constipação, como nariz congestionado, não necessita de ser testado ou de autoisolar-se. Pode ir para a escola ou para o trabalho, se estiver em condições de fazê-lo.

Continue a monitorizar os seus sintomas e, se desenvolver um dos três principais sintomas de COVID-19, deve isolar-se em casa e ligar para a linha de apoio através do **01534 445566** para agendar um teste.

Seja uma boa influência.



A vacina contra a gripe é gratuita para as pessoas consideradas de risco. Ajuda a protegê-lo contra a gripe e do desenvolvimento de complicações graves.

Os grupos de risco não devem adiar a vacinação contra a gripe.

A vacina contra a gripe é GRATUITA para:

	Farmácia/ Médico de Família	Programa escolar contra a gripe
+ Pessoas com 65 anos ou mais	✓	
+ Pessoas dos 16 - 65 anos em grupos de risco clínico	✓	
+ Bebés de 6 meses a 2 anos que estejam em situação de risco	✓	
+ Grávidas	✓	
+ Crianças de 2, 3 e 4 anos que frequentam creches		✓
+ Crianças em idade escolar no ensino pré-escolar e no 1.º ao 11.º ano, inclusive (15/16 anos)		✓
No final do ano, a vacina contra a gripe será oferecida gratuitamente a pessoas com idades entre os 50-64 anos, seguindo a priorização de outros grupos elegíveis	✓	

Para mais informações, fale com o seu médico, farmacêutico, escola ou creche, ou visite: gov.je/flu