



Conselhos sobre o Coronavírus

O que deve saber sobre o coronavírus (COVID-19)



Saúde

O Governo de Jersey reconhece que a situação do coronavírus pode ser preocupante. Em mais de 80 % dos casos, a infeção pelo vírus é leve.

Ao contrário da gripe, as atuais indicações são de que os indivíduos que não apresentam sintomas (assintomáticos) provavelmente não são contagiosos.

Existem passos simples que pode seguir para garantir que você - e a Ilha - estão bem preparados para limitar a propagação do vírus.

Uma boa higiene das mãos (lavar as mãos durante, pelo menos, 20 segundos e depois secá-las bem) e uma boa higiene respiratória (usar lenços) são essenciais para ajudar a reduzir a propagação do coronavírus. Mantenha todas as superfícies limpas e evite tocar no rosto se não tiver as mãos lavadas.

Se achar que pode ter sintomas de coronavírus, é realmente importante que não se dirija às Urgências ou ao seu médico de família sem aviso prévio.

Se estiver preocupado com o facto de poder ter sintomas do coronavírus, ligue para a nossa linha de apoio através do número **01534 445566**. A linha está disponível todos os dias, das 08h00 às 20h00, e se estiver ocupada ou encerrada, pode deixar mensagem e alguém devolverá a chamada.

Se estiver muito doente e precisar de uma ambulância, ligue para o 999 e indique os seus sintomas e histórico de viagens.



Viagens

Pode ser necessário autoisolar-se se tiver regressado recentemente de certos países (denominados países de Categoria 1) ou autoisolar-se se tiver regressado de outros países e desenvolver sintomas semelhantes aos da gripe (denominados países de Categoria 2).

Poderá encontrar uma lista dos países de Categoria 1 e 2, bem como informações sobre o autoisolamento, no nosso site: gov.je/coronavirus.



Informações mais recentes

Estamos a publicar as últimas atualizações sobre a resposta de Jersey ao coronavírus, incluindo informações para ajudar as empresas a preparar-se, nos nossos sites dedicados: gov.je/coronavirus e canais de comunicação social do Governo de Jersey.



Se estiver preocupado com o facto de poder ter sintomas de coronavírus, ligue para a nossa linha de apoio através do número **01534 445566**, entre as 08h00 e as 20h00.





Conselhos sobre o Coronavírus



Lave bem as mãos durante 20 segundos com água e sabão ou use um desinfetante para as mãos com álcool, regularmente durante o dia. Não se esqueça de esfregar as palmas das mãos, ensaboar as costas das mãos, lavar os polegares, unhas e as pontas dos dedos.



Evite tocar nos olhos, nariz ou boca se não tiver as mãos lavadas. É possível ficar infectado por tocar numa superfície ou na mão de uma pessoa infectada e, de seguida, tocando nos seus próprios olhos, nariz ou boca. Por exemplo, tocar nas maçanetas das portas ou apertar as mãos e depois tocar no seu próprio rosto.



Tosses ou espirros que contêm o vírus provavelmente são os principais meios de transmissão.



Limpe e desinfete frequentemente os objetos e as superfícies onde tocar. Os objetos e superfícies frequentemente limpos ajudam a reduzir a propagação da infeção. Tussa ou espirre para um lenço, coloque-o no lixo e lave as mãos.



Conselhos para empresas

O Governo de Jersey e o Jersey Resilience Forum recomendam que todas as organizações adotem acordos sólidos e flexíveis de gestão de continuidade das atividades, o que ajudará a garantir que o impacto das interrupções causadas pelo coronavírus seja minimizado.

Para ajudá-lo a desenvolver e avaliar os planos, elaborámos uma lista de verificação. Identifica atividades e orientações importantes para ajudar os empregadores e as empresas a aconselhar os funcionários.

Poderá encontrar mais informações para empresas em: gov.je/coronavirus



Pode usar o Google Translate, um serviço gratuito, para traduzir o site gov.je para outras línguas.

Aceda a gov.je/translate para mais informações.



As informações estão corretas à data da publicação (10 de março de 2020).

Informações atualizadas sobre o coronavírus e quaisquer avisos urgentes estarão disponíveis em: gov.je/coronavirus.



Se estiver preocupado com o facto de poder ter sintomas de coronavírus, ligue para a nossa linha de apoio através do número **01534 445566**, entre as 08h00 e as 20h00.



Government of
JERSEY