

## AUTO-ISOLAMENTO

*Ajude a evitar a propagação da COVID-19*



Se lhe foi pedido para se autoisolar porque testou positivo para a Covid-19, deve isolar-se durante 10 dias a partir da data da realização do seu rastreio positivo. Todos os membros do seu agregado familiar devem isolar-se durante 14 dias também, incluindo crianças e não deverão ir para a escola ou para qualquer outro local de prestação de cuidados infantis.



Se tiver sintomas, tente afastar-se tanto quanto possível das outras pessoas com quem vive. Se continuar com temperatura elevada após os primeiros 10 dias, continue a autoisolar-se até que a sua temperatura volte ao normal - e procure aconselhamento do seu médico de família ou NHS 111.



Se lhe pediram para se autoisolar porque esteve em contacto com alguém que testou positivo para a Covid-19, fique em casa durante 14 dias. No entanto, familiares ou outras pessoas que vivam consigo não precisam de se autoisolar caso ninguém esteja atualmente com sintomas.



**NÃO** deve ir trabalhar, visitar lojas ou abandonar o seu local de residência por qualquer razão durante o período de autoisolamento.

**Não permita que outras pessoas visitem a sua casa.**



Pode ser multado se tiver um resultado de teste positivo, ou se for identificado como um contacto de alguém com Covid-19 e foi notificado pelo NHS Test and Trace de que deve se autoisolar mas não ficou em casa em autoisolamento.



Ajuda e apoio.

Se necessitar de apoio, por favor ligue para o Suffolk Advice and Support Service através do número 0800 068 3131 (09:00 – 17:00 nos dias da semana) ou visite <https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus-covid-19/suffolk-advice-and-support-service/>