

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/>