

# REGRAS DE CONFINAMENTO

*Ajude a impedir a propagação da COVID-19*



**Fique em casa** – apenas poderá sair para trabalhar, fazer exercício ou ir a consultas médicas. Não poderá haver mistura de agregados familiares tanto no interior como no exterior, **a menos que** tais pessoas pertençam ao seu agrupamento de apoio ou de cuidados a crianças (caso lhe seja legalmente permitido formar tais agrupamentos). Isto é obrigatório por lei. Poderá ser multado pela polícia se infringir as regras de confinamento.



As escolas e faculdades estarão fechadas, com a exceção de aulas para alunos vulneráveis e filhos de trabalhadores necessários. Todas as restantes crianças deverão ter aulas remotamente.  
As aulas do ensino superior serão realizadas on-line, com exceções para determinados cursos.



A restauração (por ex. pubs e restaurantes) estará **encerrada**, com a exceção de vendas por take-away. As lojas de bens não essenciais estarão **encerradas**.  
As lojas de bens essenciais (por ex. supermercados, lojas de alimentos e farmácias) estarão **abertas**. Estações de correio, lugares de culto, postos de abastecimento, lavandarias, clínicas veterinárias e bancos estarão **abertos**.



A prática de exercício ao ar livre será permitida, uma vez por dia, na sua área local. Pode fazer exercício sozinho, com o seu agregado familiar, agrupamento de apoio, ou com outra pessoa.



**Faça um rastreio se tiver sintomas:** temperatura elevada; tosse seca recente e perda ou alteração de paladar e olfato.  
Se você ou alguém com quem esteve em contacto tiver sintomas, siga as diretrizes sobre auto-isolamento.



**Deve viajar apenas** por motivos de trabalho, educação, tratamentos médicos ou para a prestação de cuidados.  
Se tiver mesmo que viajar, deve manter-se dentro da localidade e reduzir o número de viagens que efetua.  
**É interdito abandonar a sua área local** ou pernoitar fora de sua casa.