



COVID-19

Distanciamento Social

Os Coronavírus espalham-se quando pessoas infetadas com o vírus tiverem contacto próximo e contínuo com pessoas que não estejam infetadas. Isto significa passar mais de 15 minutos a uma distância de dois metros (6 pés) de uma pessoa infetada, por exemplo quando se tem uma típica conversa com alguém.

Quando mais contacto tiver com as gotículas de tosse ou de um espirro de uma pessoa infetada, mais provável será ficar infetado. É por este motivo que pedimos às pessoas infetadas para ficarem de quarentena em casa ou num hospital - e não saírem à rua, onde seria muito fácil espalhar a doença.

Porém, o autoisolamento por si só pode não ser suficiente para reduzir a velocidade de propagação de um vírus.

Os Serviços de Saúde Pública reconhecem que, à medida que os casos aumentarem no Reino Unido, com uma transmissão comunitária mais pronunciada do vírus, terão que ser tomadas medidas adicionais para reduzir o contacto que pessoas têm umas com as outras.

Estas medidas, por vezes conhecidas por “distanciamento social”, podem incluir temporariamente reduzir a socialização em lugares públicos, como por exemplo eventos desportivos ou de entretenimento, reduzir o uso de transportes públicos dispensáveis ou recomendar trabalhar em casa.

Os Serviços de Saúde Pública avaliarão a necessidade de implementar cada medida conforme a epidemia avançar, equilibrando a sua eficácia face a quaisquer impactos sobre a sociedade. Estas decisões farão reconhecer que, para a maioria das pessoas, o coronavírus será uma doença moderada - mas que pode causar sintomas graves em pessoas mais idosas ou com problemas de saúde. Tem o potencial de fazer aumentar as exigências sobre os nossos serviços públicos - especialmente sobre os nossos serviços de Saúde e Cuidados - e particularmente se um número elevado de pessoas ficar doente ao mesmo tempo.

Todos nós temos um papel a desempenhar - e estamos a pedir para as pessoas refletirem sobre aquilo que fazem durante uma semana tipicamente normal. Conseguem limitar o contacto que têm com as outras pessoas? De que formas podem ajudar as pessoas na sua comunidade que poderão precisar de apoio, tanto agora como quando certas medidas de



distanciamento social forem colocadas em vigor? Isto poderá incluir ajudar vizinhos e familiares mais idosos a receberem alimentos, para que tenham mantimentos para uma semana ou mais se for preciso, garantir que alguém estaria disponível para ir fazer compras para eles, ou então solicitar entregas on-line se for necessário.

As provas que temos sugerem que o coronavírus afete mais pessoas idosas e pessoas com problemas de saúde existentes, nomeadamente problemas com o coração e pulmões. Encorajá-los, portanto, que quem tiver estes sintomas que evite visitar parentes mais idosos ou pessoas com este tipo de problemas de saúde, de forma a evitar transferir o vírus para eles.

As medidas simples que estamos a pedir ao público para fazer agora incluem:

- Continuar a praticar boa higiene ao nível das suas mãos
- Considere como você ou a sua família lidariam com a situação caso tivessem que se autoisolar durante algumas semanas
- Considere a possibilidade de trabalhar em casa
- Pense naquilo que tipicamente faz durante uma semana e quais os passos que precisaria de tomar para limitar o contacto dispensável com outras pessoas

Quando serão impostas as medidas de distanciamento social?

O Diretor de Saúde Pública está a pedir às pessoas para iniciarem o distanciamento social agora.

Estas medidas estão a ser implementadas conforme os Serviços de Saúde Pública avaliarem a sua necessidade, tendo em conta as provas nacionais e internacionais.

Esta decisão equilibra a necessidade de proteger as pessoas com o impacto social e a importância de manter as suas vidas quotidianas, o que inclui ir para o trabalho ou para a escola.

Estamos a colocar as medidas de distanciamento social em vigor primeiramente em situações específicas, em vez de em toda a ilha, e estamos a divulgar conselhos sobre viagens e ajuntamentos de pessoas. As nossas decisões baseiam-se no padrão de transmissão da doença e nas provas de sucesso das próprias medidas.

Quais as medidas que estão agora a entrar em vigor?

Nós estamos atualmente na fase de “contenção” da epidemia - o que significa que ainda é possível e eficaz identificar casos individuais e localizar possíveis contágios. Porém, estamos

a implementar medidas adicionais para conter a propagação, por exemplo ao divulgar conselhos sobre viagens e ajuntamentos de pessoas.

Assim que passarmos para a fase do “retardamento”, onde tentaremos reduzir a velocidade de propagação do vírus e deslocar a sua transmissão para os meses de verão (quando há menos pressão sobre os nossos serviços de saúde e de cuidados), consideraremos estratégias de distanciamento social adicionais com base nas últimas informações e provas.

De que forma é que estas medidas ajudarão a reduzir a velocidade de propagação da doença?

Ao limitar o contacto que as pessoas têm entre si, é possível reduzir a velocidade de propagação da infeção e, assim, retardar uma transmissão em larga escala até aos meses de verão

Eu devo ir trabalhar como faço normalmente?

Neste momento, deve continuar a ir trabalhar como normalmente faz, a menos que lhe seja dito algo em contrário por parte do seu empregador. Estamos a trabalhar com as empresas numa tentativa de encorajar as mesmas a considerarem opções para minimizar qualquer contacto, como por exemplo trabalhar em casa, portanto o seu empregador poderá pedir-lhe que pense naquilo que precisaria para conseguir trabalhar a partir de casa.

As pessoas podem ainda viajar para o estrangeiro?

Estamos a pedir a quem vive na ilha para considerarem as viagens que fazem, e viajar para fora da ilha se tal for considerado como absolutamente necessário. Estamos também a desencorajar quaisquer viagens dispensáveis para as ilhas.

Os bares, teatros, ginásios ou discotecas terão de fechar? E os grandes eventos desportivos?

O COVID-19 espalha-se através de um contacto próximo prolongado com alguém que já tem o vírus (por exemplo, manter-se a uma distância de 2 metros de uma pessoa infetada durante mais de 15 minutos).

Estamos a divulgar conselhos sobre ajuntamentos de pessoas, mas estamos conscientes do facto de que qualquer medida de saúde pública para parar ou reduzir a velocidade a



propagação da infeção será equilibrada com a necessidade de manter as ilhas em funcionamento.

As escolas vão fechar?

A informação atual sobre o COVID-19 sugere que as crianças têm uma probabilidade inferior de sofrer com sintomas graves. Estamos ainda a aprender de que forma as crianças são infectadas e sobre a probabilidade de elas transmitirem a doença a pessoas mais idosas ou a pessoas com problemas de saúde inerentes.

Fechar escolas pode ser algo perturbador para as crianças e os seus pais, portanto isto é algo que precisaríamos de considerar muito cuidadosamente. Isto será considerado caso-a-caso, se houver necessidade para tal.

Vão pedir às empresas para fecharem as suas portas?

Sabemos que o coronavírus se espalha através de um contacto contínuo com alguém já infectado com o vírus, portanto um escritório, por exemplo, seria um lugar onde o vírus se poderia espalhar.

Estamos a trabalhar com empresas para tentar perceber de que forma estas conseguem colocar planos de contingência em vigor, como colocar mais funcionários a trabalharem a partir de casa. Quaisquer medidas para impedir a propagação do vírus deve ser cuidadosamente equilibrada face à necessidade de manter as ilhas em funcionamento.

O Bailiwick está a fazer as coisas de maneira diferente em comparação com os países estrangeiros?

Estamos cuidadosamente a estudar todas as provas científicas para decidirmos que medidas seriam as mais eficazes para reduzir a velocidade a propagação do vírus. Isto inclui observar quais as medidas que outros países estão a tomar. Porém, precisamos de considerar a resiliência específica da nossa infraestrutura insular (por exemplo, apenas temos um hospital em Guernsey e uma unidade muito pequena em Alderney).

Colocaremos em vigor as medidas que acreditarmos mais afetarão uma redução da velocidade de propagação da doença, com base nos dados científicos e provas mais atualizadas.



Como fiscalizam tudo isto?

Vamos pedir aos habitantes das ilhas para reduzirem a velocidade de propagação da doença e refletirem sobre o seu papel em todo este processo. As provas atuais sugerem que as pessoas mais idosas e as com problemas de saúde existentes são as com maior probabilidade de serem afetadas pelo vírus, portanto é importante considerar de que formas o nosso comportamento poderá limitar a propagação da doença e protegê-los, assim como ajudar a reduzir a pressão sobre os nossos serviços de saúde e de cuidados ao reduzir a velocidade de propagação. Isto é particularmente importante no nosso contexto - visto que temos um único hospital em Guernsey e precisamos de garantir que o mesmo não fique sobrecarregado.

Todos nós temos um papel a desempenhar - que principalmente consiste em praticar uma boa higiene das mãos e respiratória - como lavar as mãos regularmente e tossir/espirrar para um lenço.

O que fazer se as medidas de distanciamento social não funcionarem?

O distanciamento social é apenas uma medida, entre várias outras, em atual consideração. Provas sugerem que é provável que uma combinação de diferentes medidas ajudará a retardar a propagação do vírus, pelo que iremos observar todas estas de perto.

Não se espera que medidas como o distanciamento social eliminem uma epidemia por completo, mas podem reduzir a sua velocidade de propagação - e conseqüente mitigar o seu impacto sobre as pessoas e os nossos serviços de saúde.

Durante quanto tempo é que o distanciamento social se manterá em vigor?

Este tipo de decisões são tomadas pelos Serviços de Saúde Pública com base nos últimos dados e provas científicas, assim como nos atuais padrões de transmissão (a forma como o vírus se está a espalhar). Vamos sempre procurar equilibrar a necessidade de manter a segurança pública com a necessidade de manter o país em funcionamento.

Este documento é uma atualização e deve ser lido em conjunto com as Diretrizes sobre Cuidados Sociais ou Comunitários e Ambientes Residenciais - de 12 de Março, 2020 em

<https://www.gov.gg/coronavirus>