

Viver em regime de alojamento partilhado no contexto da Covid-19

Introdução

Se a sua habitação é partilhada, ou se partes da mesma são partilhadas, as linhas de orientação do governo relativas à Covid-19 aplicam-se a si. Lembre-se:

- Não pode ser retirado(a) da sua habitação devido ao vírus.
- No entanto, o seu senhorio não tem de proporcionar alojamento alternativo para inquilinos se outras pessoas residentes na propriedade contraírem o vírus.
- Se reside numa habitação que partilha com outras pessoas, ou partilha partes da habitação com outras pessoas, deverá seguir as atuais linhas de orientação da Public Health England (Saúde Pública Inglaterra) para evitar o vírus e reduzir o risco de transmissão do mesmo.
- Pode consultar as linhas de orientação, e traduções das mesmas, em www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance e em www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/. Ambos os *websites* incluem versões de fácil leitura e versões traduzidas das linhas de orientação.
- Siga as linhas de orientação em vigor tanto quanto possível.

No interior

Viver em alojamento partilhado Se revelar sintomas	2
Distanciamento social Lave as mãos Tosse e espirros Visitantes	3
Lavandaria Resíduos Animais de estimação Viveres Áreas partilhadas	4
Limpeza Casas de banho Cozinhas	5
O seu bem-estar Obter apoio	6

O que é o alojamento partilhado?

Existem muitos tipos de alojamento partilhado. Poderá residir:

- Numa Habitação em Regime de Ocupação Múltipla (HMO, House in Multiple Occupation), a qual pode consistir num quarto para cada pessoa ou família, com cozinhas e casas de banho partilhadas, corredores partilhados e patamares e escadas partilhados.
- Num apartamento, sendo que cada pessoa ou família tem o seu próprio apartamento incluindo cozinha e casa de banho, mas existem corredores, entradas e escadas partilhados.
- Num hotel ou hospedaria, onde existem corredores, escadas, casas de banho e salas de estar partilhados.

Onde existem **áreas comuns**, o vírus causador da Covid-19 pode ser **transmitido**. É possível reduzir a ameaça através da limpeza, evitando áreas partilhadas tanto quanto possível e mantendo uma distância segura em relação a outras pessoas que utilizem as áreas partilhadas ao mesmo tempo que você.

O presente documento disponibiliza mais informações sobre como reduzir a ameaça.

Viver em regime de alojamento partilhado



**É
importante
ficar em
casa**

O distanciamento social e o autoisolamento poderão ser ligeiramente diferentes para si, caso resida num alojamento partilhado.

- Tenha em mente as necessidades da sua família, as necessidades de outras pessoas que residam na sua habitação partilhada e as necessidades de todas as pessoas que residem no mesmo edifício que você.
- Pode ajudar a parar a transmissão da doença na sua própria casa, e pode ajudar a evitar que a mesma se transmita aos seus vizinhos/outras pessoas no edifício.
- Faça tudo o que puder para limitar o contacto social na sua casa, **especialmente em áreas partilhadas, em escadas e corredores** - e quando sair para ir às compras, praticar exercício ou trabalhar.
- Neste documento falamos sobre “si e a sua família” — e com isto queremos dizer as pessoas com quem vive e partilha o espaço. Não nos referimos à sua família mais alargada que vive noutro local qualquer. Também falamos sobre "o edifício", querendo referir todo o edifício partilhado, p. ex., toda a habitação em regime de ocupação múltipla (HMO), todo o hotel ou hospedaria, e todas as pessoas que residem nos mesmos.

Se desenvolver sintomas

- Se você ou um membro da sua família desenvolver sintomas, tem de seguir as linhas de orientação do governo, incluindo as informações sobre como proceder para realizar um teste

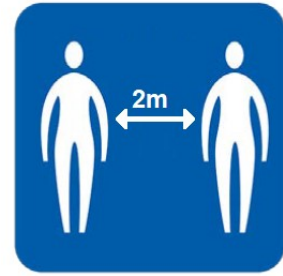
www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

O National Test & Trace Scheme (Programa Nacional de Teste e Rastreamento) exorta todas as pessoas a nível nacional a seguirem o seguinte plano constituído por três passos:

- **Passo 1** - Se apresenta um ou mais sintomas de infeção pelo coronavírus, você e as pessoas com quem vive têm de se autoisolar imediatamente. Se reside com outras pessoas numa casa em que partes da mesma são partilhadas (como uma habitação em regime de ocupação múltipla (HMO)), é importante que informe o administrador ou senhorio da sua residência. No caso de uma HMO, todo o edifício é, habitualmente, considerado como um agregado familiar para fins de autoisolamento, o que significa que todas as pessoas que residem no mesmo têm de seguir as regras de autoisolamento caso alguém no edifício apresente sintomas.
- **Passo 2** – Tem de marcar um teste através do website www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ ou através do telefone 119. Não saia de casa por nenhum outro motivo. Se testar positivo, será contactado pelo serviço NHS Test and Trace (Teste e Rastreamento do sistema nacional de saúde) no prazo de 24 horas.
- **Passo 3** – Se testar positivo, o serviço NHS Test and Trace ajudá-lo-á a determinar com quem esteve em contacto e poderá ter infetado. Receberá aconselhamento clínico e apoio para lidar com o vírus. Em seguida, o serviço NHS Test and Trace entrará anonimamente em contacto com as pessoas que você indicar, as quais serão aconselhadas a ficar em autoisolamento durante 14 dias mesmo que não apresentem sintomas e se sintam perfeitamente bem. Se essas pessoas desenvolverem sintomas, terão de realizar um teste. Mesmo que esse teste se revele negativo, terão, mesmo assim, de permanecer em autoisolamento durante 14 dias. Os agregados familiares dessas pessoas não terão de ficar em autoisolamento, mas têm de tomar cuidados adicionais para seguir as linhas de orientação relativas a distanciamento social, lavagem das mãos e limitação do contacto com a pessoa que está em autoisolamento.
- Se membros da sua família forem pessoas vulneráveis e estiverem a viver consigo, pense em separá-los do resto da família. Será que podem ir para outro local durante o período de isolamento? Se tal não for possível, tente manter-se afastado(a) dessas pessoas tanto quanto possível.
- Se achar que não consegue controlar os sintomas em casa, se a sua condição se agravar ou se os sintomas não melhorarem ao fim de 7 dias, utilize o serviço dedicado ao coronavírus [NHS 111 online](http://NHS111online). Caso não disponha de acesso à Internet, contacte o número 111 do sistema nacional de saúde (NHS). Para emergências médicas, contacte o número 999.
- Se desenvolver novos sintomas de infeção pelo coronavírus em qualquer altura após o fim do seu primeiro período de isolamento, terá de seguir novamente as mesmas linhas de orientação relativas ao autoisolamento.

Distanciamento social

- Mantenha-se a 2 metros ou 6 pés (mais ou menos 3 passos) de distância de todas as pessoas que não sejam da sua família.
- Se tiver de se aproximar a menos de 2 metros de outras pessoas com quem reside no edifício, por exemplo, quando se cruzam nas escadas, faça-o o mais rapidamente possível e proteja-se a si mesmo(a) de espirros, etc., potencialmente infecciosos.
- O governo recomendou agora que a população em geral deverá considerar a possibilidade de cobrir o rosto em espaços fechados. Deverá considerar esta possibilidade se existem áreas na sua habitação que partilha com outras pessoas. Lembre-se de eliminar as máscaras de rosto de forma segura, ou de as lavar frequentemente caso utilize máscaras de tecido.



Lave as mãos frequentemente

- Limpe as mãos frequentemente todos os dias, lavando-as com água e sabão durante 20 segundos ou utilizando um higienizador de mãos. Isto irá ajudar a protegê-lo(a) a si e às outras pessoas com quem vive. Este passo constitui uma das formas mais eficazes de reduzir o risco de transmissão da infeção a outras pessoas.
- Evite tocar no rosto com as mãos.
- Não troque apertos de mão com ninguém.
- Lave as mãos imediatamente antes de sair e quando regressa a casa.



Lave regularmente as mãos

Quando tossir e espirrar, cubra o rosto

- Cubra a boca e nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Se não tiver um lenço descartável à mão, tape o nariz com o antebraço, não com a mão.
- Deite os lenços descartáveis para um saco do lixo e lave imediatamente as mãos com sabão e água ou um higienizador de mãos.

Visitantes

- **Não** convide nem permita que visitas sociais, como amigos e familiares, entrem em sua casa. Se quiser falar com alguém que não vive consigo, utilize o telefone ou as redes sociais.
- Contudo, se você ou um membro da família recebe cuidados essenciais ao domicílio, os cuidadores deverão continuar a visitá-lo(a).
- Os cuidadores poderão utilizar máscaras de rosto e luvas para reduzir o risco de transmissão da infeção.



Não receba visitas



Não sacuda a roupa suja

Lavandaria

- Para reduzir a possibilidade de disseminação do vírus pelo ar, não sacuda a roupa suja.
- Lave as peças de roupa conforme apropriado, de acordo com as instruções do fabricante. Toda a roupa suja pode ser lavada na mesma carga. Utilize o programa mais quente que puder e seque bem todas as peças de roupa.
- Caso não disponha de uma máquina de lavar, pode utilizar a lavandaria automática. Se tem estado em isolamento, aguarde mais 72 horas após terminar o seu período de isolamento antes de levar a roupa suja a uma lavandaria automática pública.
- Limpe e desinfete qualquer coisa que utilize para transportar a roupa suja com os produtos habituais, em conformidade com as nossas linhas de orientação relativas à limpeza.

Mantenha a sua casa bem ventilada

Resíduos

- Se alguém na sua família tem, ou possa ter, Covid-19, guarde todos os resíduos pessoais, como lenços de papel usados e panos de limpeza descartáveis de forma segura em sacos do lixo descartáveis.
- Depois de terminar a limpeza, coloque o saco do lixo dentro de outro saco do lixo, guarde-o em segurança durante 72 horas e, depois, deite-o para o caixote do lixo normal.
- Os resíduos deverão ser armazenados em segurança e mantidos fora do alcance das crianças. Não deverá colocar os seus resíduos em caixotes do lixo comuns sem que tenham sido guardados durante, pelo menos, 72 horas.
- Outros resíduos domésticos podem ser eliminados conforme normalmente.

Utilizar áreas partilhadas

- Evite visitar áreas partilhadas ao mesmo tempo que outras pessoas, como salas de estar, salas de jogos e cozinhas partilhadas. Poderá ser útil criar uma escala de utilização.
- Mantenha-se a 2 metros de distância de todas as pessoas que não sejam da sua família.
- Mantenha os espaços partilhados bem ventilados, abrindo as janelas.
- Não partilhe pratos, chávenas/copos, utensílios de cozinha ou toalhas, especialmente se é uma pessoa vulnerável ou se está em autoisolamento.



Tente utilizar serviços de entrega ao domicílio de alimentos e medicamentos

Animais de estimação

Presentemente, não existem quaisquer evidências de que os animais de companhia/animais de estimação, como cães e gatos, possam ser infetados pela COVID-19

Viveres

Se puder, tente manter um pequeno aprovisionamento de:

- Luvas descartáveis
- Aventais descartáveis
- Líquido de limpeza
- Panos descartáveis
- Sacos do lixo descartáveis

Limpeza

- Ao proceder a limpezas, utilize os seus produtos domésticos habituais, como detergentes e lixívia, pois estes são bastante eficazes na eliminação do vírus nas superfícies.
- Limpe regularmente superfícies como puxadores de portas, corrimões, controlos remotos e tampos de mesas, os quais são tocados frequentemente.
- Isto é particularmente importante se tem uma pessoa idosa ou vulnerável na residência.
- Utilize luvas e aventais descartáveis para proceder às limpezas, e panos descartáveis, se possível.
- Limpe as casas de banho e cozinhas partilhadas sempre que as utilizar, por exemplo, passando um pano em todas as superfícies em que tocou.
- Evite criar salpicos e utilizar pulverizadores ao limpar.
- Lembre-se de lavar as mãos regularmente com sabão e água durante 20 segundos depois de proceder a limpezas, mesmo que tenha utilizado luvas
- Ventile as salas e quartos regularmente, abrindo as janelas para deixar o ar circular, mantendo a porta fechada.

Limpe regularmente com um pano todas as superfícies

Casas de banho

- Se partilha uma casa de banho com outras pessoas que vivem no seu edifício, certifique-se de que a limpa minuciosamente sempre que a utilizar, por exemplo, limpando com um pano as superfícies com as quais esteve em contacto.
- Se alguém num edifício partilhado estiver em autoisolamento mas não puder utilizar uma casa de banho separada, poderá ser boa ideia estabelecer uma escala de utilização da casa de banho de acordo com a qual essa pessoa será a última a utilizar a casa de banho, devendo a casa de banho ser submetida a limpeza profunda depois de essa pessoa a ter utilizado.
- Se alguém que reside no edifício for uma pessoa vulnerável, essa pessoa deverá ser a primeira a utilizar a casa de banho.

Não partilhe toalhas, incluindo toalhas de mão e panos da louça

Cozinhas

- Se utiliza uma cozinha partilhada, poderá estabelecer uma escala de utilização da mesma.
- Se alguém num edifício partilhado estiver em autoisolamento, essa pessoa poderá utilizar máscara de rosto, utilizar a cozinha depois das outras pessoas e levar os alimentos para o respetivo quarto. Ou, você poderá ajudar a pessoa que está em autoisolamento, levando-lhe os alimentos ao quarto.
- A cozinha deverá ser minuciosamente limpa após cada utilização, em particular depois de uma pessoa em autoisolamento a utilizar.
- Evite partilhar talheres ou utensílios. Se tiver uma máquina de lavar louça, utilize-a para lavar e secar as louças e talheres usados pela sua família. Se isto não for possível, lave-os com água quente e o seu detergente de louça habitual e deixe-os secar completamente.



Utilize casas de banho separadas ou limpe-as entre utilizações

Lembre-se, ao ficar em casa, está a proteger as vidas de outras pessoas, bem como a assegurar que o NHS não fica sobrecarregado.

O seu bem-estar

- Mantenha-se em casa, exceto para ir comprar bens essenciais, em caso de necessidade médica e prática diária de exercício.
- Isto pode ser duro caso tenha um espaço limitado no interior ou exterior da sua residência.
- Poderá manter os seus contactos com a família e amigos por telefone, através do Skype ou da Internet. Pode realizar compras, contactar o seu senhorio e utilizar outros serviços *online*. Pode obter mais informações sobre a utilização de serviços *online* em <http://makingmoneycount.org.uk>
- O exercício físico pode ser benéfico para o seu bem-estar. Procure aulas ou cursos *online* que o(a) possam ajudar a praticar algum exercício em casa, caso disponha de espaço suficiente.
- O ioga é bom para o corpo e mente, se conseguir arranjar espaço para um tapete de ioga em sua casa.
- Cuidar da sua saúde mental é tão importante como cuidar da sua saúde física. Visite *Keep your head (Manter a saúde mental)* em www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/your-health-and-services/mental-health-services/keep-your-head/ e também www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/
- Estes *websites* apresentam sugestões úteis para lidar com questões relacionadas com a saúde mental, e pode descobrir onde obter mais ajuda caso necessite da mesma.

Obter apoio

Contacte o **Cambridge City Council (Câmara Municipal de Cambridge)** caso necessite de algum tipo de ajuda, p. ex., se recebe subsídio de alojamento ou benefícios fiscais municipais, ou se necessitar de ajuda com as compras ou levantamento de receitas médicas:

Cambridge City Council (CRHub)

<https://www.cambridge.gov.uk/coronavirus-ask-for-help>

De segunda a sexta-feira, das 08h00 às 20h00, 10-4

community.resilience@cambridge.gov.uk

01223 457000

Também pode contactar a Equipa Residencial e de Saúde Ambiental da Câmara Municipal de Cambridge (Cambridge City Councils Environmental Health Residential Team) para comunicar eventuais preocupações que tenha relacionadas com as condições no alojamento arrendado do setor privado em que reside, enviando um e-mail para residential.eh@cambridge.gov.uk ou telefonando para o número 01223 457900.

Contacte o **County Council (Conselho Distrital)** caso tenha sido aconselhado(a) a resguardar-se clinicamente, se tiver questões a colocar à Assistência Social de Adultos, sobre escolas ou sobre serviços de apoio a crianças e famílias:

Diretório de Cambridgeshire

www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus

www.peterborough.gov.uk/coronavirus

De segunda a sexta-feira, das 08h00 às 18h00, e sábado das 09h00 às 13h00

communitycv@cambridgeshire.gov.uk

0345 045 5219