

[Patient Name
Patient address]

Data

IMPORTANTE: PESSOAL

O seu número do NHS: [NHS NUMBER]

Exmo./a. Paciente,

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES PARA SE MANTER EM SEGURANÇA DO CORONAVÍRUS

O NHS (serviço nacional de saúde) está a dar prioridade à sua segurança e à continuidade da prestação dos cuidados e tratamento de que necessita. Esta carta contém recomendações sobre como se pode proteger e aceder aos cuidados e tratamento de que necessita.

O NHS identificou-o(a) a si, ou a uma pessoa de quem cuida, como sendo uma pessoa que corre o risco de ficar gravemente doente se contrair o Coronavírus (também conhecido por COVID-19). Isto deve-se ao facto de ter uma doença ou problema de saúde subjacente, o que significa que se contrair o vírus tem uma maior probabilidade do que outras pessoas de ser internado(a) no hospital.

O mais seguro é permanecer constantemente em casa e evitar todo o contacto pessoal durante, pelo menos, doze semanas da data de hoje, exceto com os cuidadores e funcionários de saúde que deve ver como parte dos seus cuidados médicos. Isto irá protegê-lo(a) ao evitar que entre em contacto com o vírus.

Se estiver em contacto com amigos, família ou uma rede de apoio na sua comunidade que o(a) possa apoiar a ir buscar alimentos e medicamentos, siga as recomendações desta carta. Se não tiver ninguém que o(a) possa ajudar, consulte www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable ou telefone para 0800 0288327, a linha de ajuda do Governo.

Se, em alguma altura, achar que desenvolveu sintomas do coronavírus, tais como uma tosse nova e contínua e/ou febre alta (acima de 37,8 °C), contacte um profissional médico através do serviço para o coronavírus do NHS 111 online (<https://111.nhs.uk/covid-19/>). Se não tiver acesso à Internet, telefone para o NHS no número 111. **Faça-o assim que tiver sintomas.**

Deve fazer o seguinte, ou a pessoa a cuidar de si deve fazer o seguinte:

- Evitar rigorosamente o contacto com pessoas que tenham sintomas do coronavírus (COVID-19). Estes sintomas incluem febre alta (acima de 37,8 °C) e/ou uma tosse nova e contínua.
- Não sair de casa.



- Não ir a reuniões de pessoas. Isto inclui reuniões de grupos de amigos e famílias em espaços privados, p. ex. residências familiares, casamentos e cultos religiosos.
- Não sair para ir às compras, para lazer ou para viajar. Ao organizar entregas de alimentos ou medicamentos, devem ser deixados à porta para minimizar o contacto.
- Manter-se em contacto utilizando tecnologia remota, como o telefone, a Internet e as redes sociais.
- Utilizar o telefone ou serviços online para contactar o seu médico de família (GP) ou outros serviços essenciais.
- Lavar as mãos com sabão e água durante, pelo menos, 20 segundos. Pedir aos cuidadores ou funcionários de apoio que o(a) visitem em casa que façam o mesmo.

O resto do seu agregado deve apoiá-lo a resguardar-se e devem seguir rigorosamente as orientações sobre o distanciamento social, reduzindo o seu contacto fora de casa. Em casa, deve:

- minimizar o tempo que passa com outras pessoas em áreas partilhadas (cozinhas, casa de banho e salas de estar) e manter os espaços partilhados bem ventilados.
- tentar manter 2 metros (3 passos) de distância dos outros e encorajá-los a dormir em camas diferentes, se possível.
- utilizar toalhas diferentes e, se for possível, utilizar uma casa de banho diferente do resto do agregado ou limpar sempre a casa de banho após ser utilizada.
- evitar utilizar a cozinha quando outras pessoas estiverem presentes. Leve as suas refeições para as comer no seu quarto se possível e certifique-se de que toda a louça é bem lavada.

Se o resto do seu agregado conseguir seguir estas recomendações, não necessitam de tomar todas as medidas de proteção para o(a) manter em segurança.

Vai continuar a ter acesso aos cuidados médicos de que necessita durante este período. Estamos a considerar opções alternativas para a gestão dos seus cuidados e entraremos em contacto se forem necessárias mudanças. A sua equipa de cuidados hospitalares fará o mesmo. Também recomendamos o seguinte:

1. Cuidadores e funcionários de apoio que vêm à sua casa

Os cuidadores ou outras visitas essenciais que o(a) apoiem com as suas necessidades do dia a dia podem continuar a visitá-lo(a), a não ser que tenham algum dos sintomas do coronavírus. Todas as visitas devem lavar as mãos com sabão e água durante 20 segundos ao chegar e com frequência enquanto estiverem dentro de casa.

Também recomendamos que fale com os seus cuidadores sobre o que acontecerá se um deles adoecer. Se necessitar de ajuda com cuidados mas não tiver a certeza quem deve contactar, consulte www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable.

2. Medicamentos de rotina

O governo está a ajudar as farmácias a entregar medicamentos receitados. Os medicamentos receitados continuarão a ser para o período normal de tempo. Se atualmente os seus medicamentos receitados não são levantados ou entregues, pode organizá-lo ao fazer o seguinte:

1. Peça a alguém que vá levantar os seus medicamentos receitados na sua farmácia local (se possível, esta é a melhor opção).
2. Contacte a sua farmácia e peça-lhes que o(a) ajudem a encontrar um(a) voluntário(a) (a identidade do(a) qual será verificada) ou que lhe vão entregar os medicamentos.

Também poderá ter de organizar o levantamento ou a entrega de medicamentos hospitalares especializados que lhe sejam receitados pela sua equipa de cuidados do hospital.

3. Consultas marcadas com o médico de família (GP)

Sempre que possível, vamos fornecer os cuidados por telefone, e-mail ou online. Mas se decidirmos que precisa de uma consulta em pessoa, contactá-lo(a)-emos para organizar a sua visita ao posto médico ou uma visita domiciliar.

4. Consultas marcadas no hospital

O serviço nacional de saúde (NHS) de Inglaterra telefonou para o seu hospital para solicitar a reavaliação dos cuidados que está a receber deles. É possível que algumas clínicas e consultas tenham de ser canceladas ou adiadas. O hospital ou clínica contactá-lo(a)-á se houver alterações aos seus cuidados ou tratamento. Se não o(a) contactarem, deve assumir que os seus cuidados ou tratamento continuam como planeado. Contacte o seu hospital ou clínica diretamente se tiver perguntas sobre uma consulta específica.

5. Apoio com a vida do dia a dia

Fale sobre as suas necessidades do dia a dia durante este período com cuidadores, família, amigos, vizinhos ou grupos locais comunitários para ver como o(a) podem ajudar. Se não tiver ninguém que o(a) possa ajudar, consulte www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable.

Esta carta serve de prova, para o seu empregador, de que não pode trabalhar fora de casa. Não tem de receber uma declaração de aptidão do seu médico de família (GP). Se necessitar de ajuda com o sistema de prestações sociais, consulte <https://www.gov.uk/universal-credit>.

6. Cuidados médicos urgentes

Se tiver uma questão médica urgente relacionada com o seu problema médico **existente** ou com o problema da pessoa de quem está a cuidar, deve contactar-nos

diretamente a nós ou à sua equipa de cuidados hospitalares especializados. Se possível, será apoiado por telefone ou online. Se o seu especialista clínico decidir que precisa de uma consulta em pessoa, o serviço nacional de saúde contactá-lo(a)-á para organizar uma visita domiciliar ou, se necessário, tratamento no hospital.

Para ajudar o serviço nacional de saúde a fornecer-lhe o melhor cuidado possível se necessitar de ir ao hospital como resultado da infeção do coronavírus, pedimos-lhe que prepare um único saco para levar para o hospital. Isto deve conter os dados do seu contacto de emergência, uma lista dos medicamentos que está a tomar (incluindo a dose e frequência), eventuais informações sobre as suas consultas de cuidados marcadas e coisas de que necessitará para passar a noite no hospital (snacks, pijamas, escova para os dentes, medicamentos, etc.) Se tiver um plano de cuidados avançado (*advanced care plane*), deve incluir o plano.

7. Cuidar do seu bem-estar mental

Compreendemos que esta pode ser uma fase preocupante e que se pode sentir frustrado(a) por ter de ficar em casa e com contacto limitado. Em alturas destas, é fácil desenvolver padrões de comportamento que não são saudáveis, o que poderá fazê-lo(a) sentir-se pior. Certas coisas simples que pode fazer para permanecer ativo(a) física e psicologicamente durante este período incluem:

- Procurar ideias de exercícios que possa fazer em casa no website do NHS.
- Passar tempo a fazer coisas de que gosta - ler, cozinhar e outros passatempos para fazer em casa
- Tentar comer refeições saudáveis e bem equilibradas, beber água suficiente, fazer exercício regularmente e tentar evitar fumar, beber álcool ou tomar drogas.
- Tentar passar algum tempo com as janelas abertas para deixar entrar ar fresco, e organizar o espaço de modo a que possa sentar-se a olhar para uma vista bonita (se possível) e a deixar entrar alguma luz natural. Saia para o jardim ou sente-se à porta de casa, se puder, mantendo-se, pelo menos, a 2 metros de distância dos outros.

Pode consultar mais recomendações e apoio em [Every Mind Matters](#) e no website [do NHS com recomendações sobre a saúde e bem-estar](#).

Mais informação sobre o coronavírus, incluindo orientações da Public Health England, podem ser consultadas nos websites [nhs.uk](#)¹ e [gov.uk](#)².

Atenciosamente,

[Name of your GP] [Nome do seu médico de família (GP)]

[Practice Phone no] [Número do posto médico]

¹ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

² <https://www.gov.uk/coronavirus>

Lista de doenças e problemas de saúde considerados de muito alto risco:

1. Pessoas que receberam transplante de órgãos sólidos.
2. Pessoas com certos tipos de cancro:
 - Pessoas com cancro que estão atualmente a fazer quimioterapia ou radioterapia para o cancro dos pulmões
 - Pessoas com cancro do sangue ou da medula óssea, tal como a leucemia, linfoma, mieloma em qualquer fase do tratamento.
 - Pessoas a receber imunoterapia ou outros tratamentos contínuos de anticorpos para o cancro
 - Pessoas a receber outros tipos de tratamento específicos para o cancro que afetem o sistema imunológico, tais como inibidores de proteínas cinases ou inibidores da PARP
 - Pessoas que tenham feito transplantes de medula óssea ou células estaminais nos últimos 6 meses ou que ainda estejam a tomar medicamentos imunossupressores
3. Pessoas com problemas respiratórios, incluindo a fibrose quística, asma grave e DPOC grave.
4. Pessoas com doenças raras e erros congénitos do metabolismo que aumentem significativamente o risco de infeções (como a imunodeficiência combinada grave (SCID), anemia falciforme homozigota).
5. Pessoas a receber terapias imunossupressoras que aumentem significativamente o risco de infeção.
6. Mulheres grávidas com doença cardíaca, congénita ou adquirida grave.