

# YOU HAVE THE POWER

to help prevent  
coronavirus by  
**social distancing**



O distanciamento social é uma das formas mais eficazes de reduzir a taxa de infeção, o impacto do vírus e a procura dos nossos serviços de saúde.

**TODOS TÊM UMA FUNÇÃO.**

## O que é o distanciamento social?

Em termos simples, o distanciamento social significa limitar contacto desnecessário com pessoas fora do seu agregado familiar, a menos que seja absolutamente essencial. Isto significa que, quando não está em casa, deve manter uma distância de 1 metro (3 pés) dos outros e deve evitar grandes concentrações de pessoas. Se trabalhar, ou não estiver em casa, deve evitar usar os transportes públicos durante as horas

de ponta, a menos que seja essencial. Quando praticar distanciamento social, pode continuar a sair, apanhar ar, fazer jardinagem e passear o cão ao longo de um caminho calmo, desde que evite contacto próximo com outros.

**O Governo alarga, agora, formalmente, o distanciamento social a toda a população de Jersey.**

## O QUE DEVE FAZER:

- ✓ Ficar em casa o máximo de tempo possível
- ✓ Manter uma distância de 1 metro (3 pés) de qualquer pessoa que não faz parte do seu agregado familiar
- ✓ Evitar os transportes públicos durante as horas de ponta, a menos que seja essencial
- ✓ Trabalhar a partir de casa, se possível
- ✓ Para quem decidir continuar as suas funções atuais na comunidade, praticar uma boa higiene respiratória e das mãos. Isto significa limpar superfícies regularmente e evitar tocar nos olhos, nariz ou boca se não tiver as mãos limpas.

## O QUE NÃO DEVE FAZER:

- ✗ Beijar, apertar a mão ou abraçar pessoas que não pertençam ao seu agregado familiar
- ✗ Ter contacto próximo com filhos e netos se for um adulto vulnerável
- ✗ Visitar outras habitações, a menos que seja essencial e garantindo que não revelaram sintomas
- ✗ Ter reuniões sociais na sua habitação
- ✗ Participar em atividades desportivas e outras organizadas ou em grandes concentrações sociais com uma grande proximidade.

## Pode fazer isto enquanto pratica distanciamento social:

Compreendemos que o distanciamento social terá um grande impacto nas rotinas diárias de todos. Pode achar que os seus sentimentos ou humor são afetados e pode sentir-se em baixo ou preocupado(a), ter problemas em adormecer e pode sentir falta de estar com outras pessoas. Existem coisas simples que pode fazer para ajudar, para ficar mental e fisicamente ativo durante esta altura, como:

- Dar uma caminhada ao ar livre, certificando-se de que permanece a 1 metro (3 pés) de outras pessoas
- Fazer jardinagem

- Manter o contacto com família e amigos através de telefone ou Skype/ FaceTime
- Manter-se saudável - preparar algumas refeições bem equilibradas
- Passar algum tempo a fazer coisas de que gosta - isto pode incluir ler, ouvir/ver a sua rádio ou programas de TV preferidos ou outros passatempos caseiros
- Aceder aos e-books, livros áudio, jornais e revistas GRATUITAMENTE online da Biblioteca de Jersey através de [gov.je/library](http://gov.je/library). Pode aceder usando o seu smartphone, iPad ou computador\*
- Aproveitar a oportunidade para aprender um novo idioma ou competência

Se achar que está com sintomas de coronavírus, contacte:

 **(01534) 445566**

Mantenha-se atualizado(a) com a informação e o aconselhamento precisos:

**[gov.je/coronavirus](http://gov.je/coronavirus)**

\*Se não usou os serviços anteriormente, o registo usando o seu Cartão da Biblioteca de Jersey é bastante simples, mas se tiver alguma dificuldade pode contactar: 448700 ou o e-mail: [je.library@gov.je](mailto:je.library@gov.je) para receber assistência.