

ATENÇÃO - PARA SUA INFORMAÇÃO

- SE NÃO SE SENTIR BEM E TIVER SINTOMAS DO CORONAVÍRUS, DEVE-SE ISOLAR E MARCAR UM TESTE. **MARQUE UM TESTE POR TELEFONE NO NÚMERO 0300 303 2713 OU ONLINE EM NHS.UK/CORONAVIRUS**
- DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO, TEM DIREITO A APOIO FINANCEIRO (SUBSÍDIO POR DOENÇA) E TAMBÉM HÁ MAIS APOIO DISPONÍVEL SE TIVER DIFICULDADE EM PAGAR A RENDA OU OUTRAS CONTAS.
- SE VIVER EM ABERDEENSHIRE E **NECESSITAR DE AJUDA, ACONSELHAMENTO OU APOIO** DEVIDO AO CORONAVÍRUS, **CONTACTE O GRAMPIAN CORONAVIRUS ASSISTANCE HUB NO NÚMERO GRATUITO 0800 196 3384** (ABERTO NOS DIAS ÚTEIS, DAS 9h00 ÀS 17h00)
- DURANTE A CHAMADA, PEÇA PARA FALAR COM UM INTÉRPRETE DE PORTUGUÊS, PARA O(A) AJUDAR A EXPLICAR O QUE NECESSITA.
- HÁ APOIO PARA TODOS – INDEPENDENTEMENTE DO SEU ESTATUTO DE IMIGRAÇÃO

Sintomas do coronavírus**Mantenha a sua segurança e a dos outros**

Coberturas faciais



Evite locais com muitas pessoas



Lave as mãos com frequência



Dois metros de distância



Isole-se e marque um teste se tiver sintomas

nhsinform.scot/coronavirus
#WeAreScotland



CORONAVÍRUS: Sistema de 5 NÍVEIS da Escócia

Isto é apenas um resumo do que pode fazer em cada nível. Não inclui todas as restrições. Pode consultar mais detalhes em bit.ly/scot-covid-levels

Nível	Convívio	Cafés e bares	Compras e serviços	Lazer desporto/exercício	Transporte
0 – Quase normal	<ul style="list-style-type: none"> 8 pessoas de 3 agregados em espaços cobertos 15 pessoas de 5 agregados em espaços ao ar livre 	Abertos	Abertos	Abertos	<ul style="list-style-type: none"> Caminhar e ir de bicicleta, se possível Evitar partilhar carros Usar uma máscara em transportes partilhados
1 - Médio	<ul style="list-style-type: none"> 6 pessoas de 2 agregados em espaços públicos cobertos 8 pessoas de 3 agregados em espaços ao ar livre 	Abertos – encerram às 22h30	Abertos	Abertos	<ul style="list-style-type: none"> Caminhar e ir de bicicleta, se possível Evitar partilhar carros Usar uma máscara em transportes partilhados
1 - Alto	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum convívio em espaços cobertos com outros agregados 6 pessoas de 2 agregados em espaços cobertos/instalações de restauração e hoteleiras 	<ul style="list-style-type: none"> Espaços cobertos - álcool vendido somente com refeições - encerram às 20h00 Abertos – encerram às 22h30 	<ul style="list-style-type: none"> As lojas estão abertas Os barbeiros, cabeleireiros e salões de beleza estão abertos 	<ul style="list-style-type: none"> Os cinemas, salas de jogos e bingo estão abertos É permitido todo o desporto e exercício 	<ul style="list-style-type: none"> Caminhar e ir de bicicleta, se possível Evitar partilhar carros Usar uma máscara em transportes partilhados
3 – Muito alto	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum convívio em espaços cobertos com outros agregados 6 pessoas de 2 agregados em espaços cobertos/instalações de restauração e hoteleiras 	<ul style="list-style-type: none"> A venda de álcool não é permitida Encerram às 18h00 	<ul style="list-style-type: none"> As lojas estão abertas Os barbeiros, cabeleireiros e salões de beleza estão abertos 	<ul style="list-style-type: none"> Exercício/desporto em espaços cobertos – desporto individual Exercício/desporto ao ar livre - todos 	<ul style="list-style-type: none"> Caminhar e ir de bicicleta, se possível Evitar partilhar carros Usar uma máscara em transportes partilhados
4 - Confinamento	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum convívio em espaços cobertos com outros agregados 6 pessoas de 2 agregados em espaços ao ar livre 	Encerrado	<ul style="list-style-type: none"> Somente as lojas essenciais permanecem abertas – supermercados, farmácias 	<ul style="list-style-type: none"> Somente desporto/exercício ao ar livre sem contacto 	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum transporte público

Cuidados infantis – abertos em todos os níveis.

Serviços públicos – abertos em todos os níveis, mas no nível 4 só poderão estar abertos somente online.

Locais de culto religioso – abertos em todos os níveis. Nível 0 a 3 - limite de 50 pessoas. Nível 0 a 4 - limite de 20 pessoas.