

22 de julho de 2021

Nos sete dias anteriores ao dia 16 de julho (com base nos dados publicados no dia 21 de julho) tivemos 1584 novos casos de COVID-19 confirmados em Brighton & Hove, enquanto que na semana anterior tínhamos tido 1270 novos casos.

Isto é:

- um aumento de 23% comparando com a semana anterior;
- equivalente a uma taxa semanal de 544,5 por 100 000 residentes, enquanto que na semana anterior a taxa semanal tinha sido de 436,6 por 100 000.
- superior à taxa do Sudeste, que foi de 405 por 100 000;
- superior à taxa de Inglaterra, que foi de 510,9 por 100 000.

O que é que isto significa para Brighton & Hove?

O aumento dos casos confirmados de COVID-19 na nossa cidade continua e agora os números são semelhantes aos registados em janeiro deste ano.

Tal como nas últimas semanas, a infeção está a propagar-se rapidamente entre os mais jovens que ainda não tomaram uma ou ambas as vacinas. Mas estamos agora preocupados por ver as taxas de infeção a aumentar em todas as faixas etárias, particularmente entre os indivíduos com idades compreendidas entre os 30 e os 39 anos, como também na faixa etária mais vulnerável, a dos indivíduos com mais de 60 anos.

Este aumento da propagação da COVID-19 na cidade está agora a resultar num aumento das admissões hospitalares de pacientes que precisam de tratamento contra a COVID-19, incluindo cuidados intensivos.

As pessoas hospitalizadas têm predominantemente problemas de saúde subjacentes e são de várias faixas etárias, não apenas os idosos. A nível nacional, 60% dos internamentos hospitalares por COVID-19 são indivíduos que não foram vacinados.

Apenas 52% das pessoas com mais de 18 anos em Brighton & Hove tomaram ambas as doses da vacina contra a COVID-19. Há ainda muitas pessoas desprotegidas que poderiam ficar muito doentes se fossem infetadas.

Espera-se que continue a aumentar a propagação da infeção, agora que as restrições da COVID-19 acabaram, tanto aqui em Brighton & Hove como no resto do país.

Controlar a COVID-19 após o “Dia da Liberdade” (“*freedom day*”)

O uso de coberturas faciais e o distanciamento social em locais públicos já não é obrigatório mas, como os dados mostram, o vírus da COVID-19 ainda continua presente e a propagar-se consideravelmente.

As diretrizes do governo indicam que é benéfico o uso de uma cobertura facial em espaços fechados e com muita gente, quando esteja em contacto com pessoas com quem normalmente não iria estar em contacto.

Muitas lojas, estabelecimentos de hotelaria e locais de trabalho na nossa cidade estão a pedir aos seus funcionários e clientes que continuem a usar coberturas faciais e a manter o distanciamento social e nós apoiamos isso.

As outras medidas de segurança de higiene de mãos e boa ventilação continuam a ser muito importantes, não só para controlar a propagação do coronavírus, mas também de outras doenças infecciosas que se propagam também através de contacto estreito.

Estamos a encorajar toda a gente a equilibrar a liberdade pessoal com a responsabilidade social de controlar o vírus e de nos protegermos uns aos outros.

1. Mantenha os bons hábitos básicos de higiene para prevenir infeções

Agora que o verão chegou, será fácil encontrarmo-nos com as outras pessoas ao ar livre e abrir janelas para manter os espaços fechados bem ventilados.

Continue também a:

- usar uma cobertura facial quando estiver em lugares com muita gente, se puder;
- manter-se a 2 metros de distância de qualquer pessoa que não seja do seu agregado familiar ou “bolha de apoio”, ou a 1 metro de distância com precauções adicionais, como o uso de uma cobertura facial;
- lavar as mãos regularmente ou a usar desinfetante de mãos.

2. Vacine-se. Tome ambas as doses para obter a máxima proteção.

Recomendamos fortemente que todos aceitem a oferta de serem vacinados contra a Covid-19 para se protegerem a si próprios e a todos os que os rodeiam. Não há pessoas suficientes em Brighton & Hove que tenham tomado ambas as doses da vacina contra a Covid-19 para impedir a sua propagação.

O curso completo de duas doses das vacinas Pfizer e AstraZeneca reduz em mais de 93% o risco de necessitar de tratamento hospitalar para a COVID-19.

Ainda é possível apanhar Covid depois de uma ou duas doses da vacina, mas o curso completo de todas as vacinas disponíveis reduz esse risco em cerca de 80%.

Agora é mais fácil do que nunca ser vacinado em Brighton & Hove. Há consultas sem marcação prévia no Brighton Centre das 8:30 às 19:00 horas, todos os dias. Pode também [marcar previamente as suas consultas de vacinação](#) por internet ou telefonando para o 119.

Há mais clínicas de vacinação sem marcação prévia disponíveis pela cidade, incluindo em Hove Lawns todos os sábados e domingos, das 10:30 às 14:30 horas.

Nós publicamos os [dados dessas clínicas de consultas sem marcação prévia](#). A [lista mais atualizada de todos os locais de vacinação na área](#) encontra-se disponível através da Sociedade de Saúde e Assistência de Sussex (*Sussex Health and Care Partnership*).

3. Faça os testes de Covid como parte da sua rotina

Uma em cada três pessoas que apanham Covid não têm sintomas e espalham o vírus sem saberem.

Os casos estão a aumentar mais rapidamente entre os jovens adultos. Como tal, estamos a pedir a todos os indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos que façam um teste de reação em cadeia da polimerase (*Polymerase Chain Reaction*, PCR) para indivíduos sem sintomas num dos nossos 2 novos **centros de testes PCR para indivíduos de 18 a 29 anos de idade:**

- na Estátua da Paz (*Peace Statue*) no passeio marítimo de Hove (*Hove Seafront*), aberto todos os dias, do meio-dia às 19:00 horas;

- na Praça Jubilee (*Jubilee Square*) ao lado da biblioteca, aberto de segunda-feira a sábado, das 10:00 às 17:00 horas e aos domingos, das 11:00 às 17:00 horas.

Pode obter **testes de fluxo lateral gratuitos** na maioria das farmácias e noutros locais da cidade, incluindo na biblioteca Jubilee (*Jubilee Library*).

Pode também [pedir uma caixa de kits de testes para fazer em casa](#) para que lhe seja entregue na sua casa, ou ligue para o 119.

Não arrisque. Faça um teste de fluxo lateral em casa duas vezes por semana, mesmo quando se estiver a sentir bem. É a única forma de ter a certeza de que está a manter os seus amigos, família e colegas a salvo.

4. Autoisole-se quando for necessário. Existe ajuda disponível.

Mais pessoas estão a ter em contacto com alguém que foi infetado à medida que o vírus se espalha pela nossa cidade.

Se for notificado(a) pelo programa de testes e rastreio do Serviço Nacional de Saúde (*NHS Test and Trace*) de que esteve em contacto com alguém que teve um resultado positivo no teste, deverá autoisolar-se durante o tempo que o programa lhe diga.

Se tiver temperatura alta, uma tosse nova ou contínua ou uma alteração do seu paladar ou olfato, deverá [fazer um teste de coronavírus](#) e isolar-se imediatamente.

O autoisolamento é necessário para proteger as pessoas que estima e impedir a propagação da doença.

Poderá [solicitar ajuda financeira se tiver perdas salariais por ter de se autoisolar](#).

[Apoio do nosso centro comunitário](#), prático ou de bem-estar, encontra-se também disponível para ajudar nas tarefas domésticas diárias e dar-lhe apoio em termos de como se possa estar a sentir.