

Relatório semanal da equipa de Saúde Pública com base nos casos de Covid-19

4 de novembro de 2021

Nos sete dias anteriores ao dia 29 de outubro (com base nos dados publicados no dia 3 de novembro) tivemos 1174 novos casos de Covid-19 confirmados em Brighton e Hove.

Isto é:

- uma redução de 5.3% comparando com os sete dias anteriores;
- equivalente a uma taxa semanal de 402,4 por 100 000 residentes;
- inferior à taxa do Sudeste, que foi de 454,3 por 100 000;
- inferior à taxa de Inglaterra, que foi de 415,4 por 100 000.

O que isto significa para Brighton e Hove

Embora os dados mostrem uma pequena redução, a nossa taxa é semelhante à da semana passada e continua alta.

Os casos são mais elevados nas crianças com idade de frequentar o ensino secundário, mas estão a aumentar rapidamente nas crianças com idade de frequentar a escola primária. Como tal, a equipa de Saúde Pública tem os seguintes conselhos para as famílias com crianças pequenas.

Todos os membros da família com 11 anos de idade ou mais deverão fazer testes de fluxo lateral (*Lateral Flow Device*, LFD) duas vezes por semana, para ajudar a identificar infeções numa fase precoce e quebrar a cadeia de transmissão.

Diga aos familiares ou amigos mais velhos e às pessoas que são vulneráveis para tomarem a dose de reforço assim que sejam elegíveis (182 dias depois da segunda dose) para aumentar a proteção contra a Covid, como também a vacina contra a gripe.

Há mudanças simples que podemos também fazer no nosso comportamento.

Por vezes pode estar demasiado frio para nos encontrarmos com outras pessoas ao ar livre, mas pedimos-lhe que abra uma janela para deixar entrar ar fresco. Incentive toda a gente na família a lavar as mãos regularmente e incentive os mais pequenos a fazer o mesmo. Embora os taxas estejam altas, é boa ideia evitar fazer festas grandes e dormir fora de casa. Continue a usar uma cobertura facial onde quer que precise de estar perto de pessoas que não sejam do seu agregado familiar. E como sempre, se tiver algum sintoma de Covid, por mais leve que seja, não vá à escola. Fique em casa e faça um teste de reação em cadeia da polimerase (*Polymerase Chain Reaction*, PCR).

Tenha em consideração todas as pessoas com quem entra em contacto. Avós que cuidam dos seus filhos, amigos com quem se encontra, familiares que visita, as pessoas ao seu lado no autocarro ou à sua frente na fila do supermercado e os que entram nas suas casas para visitar ou para trabalhar. Pense neles e faça o que estiver ao seu alcance para os proteger.

O que pode fazer para ajudar a manter o número de casos de Covid baixo e a reduzir a propagação:

Tome as suas vacinas contra a Covid, a dose de reforço e a vacina contra a gripe, quando lhe forem oferecidas.

- Primeiras e segundas doses (após 8 semanas) estão disponíveis com [marcações por internet](#) ou [encontre uma sessão sem marcação prévia perto de si](#) .
- Estão disponíveis doses de reforço para as pessoas com mais de 50 anos, funcionários dos serviços de saúde e de assistência social e pessoas com problemas de saúde subjacentes, se já tiverem passado 182 dias (6 meses e 1 semana) desde a segunda dose. Pode [ir a uma sessão sem marcação prévia](#) , mas tenha em conta que muitas sessões estão atualmente ocupadas, por isso é melhor [marcar uma consulta](#) para evitar ter de esperar muito.
- Vacinas para os jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos estão a ser organizadas através das escolas, ou pode agora marcar uma consulta através do serviço nacional de marcação de consultas (*National Booking Service*). [Saiba mais sobre as vacinas para jovens entre os 12 e os 15 anos](#);
- As vacinas contra a gripe também são gratuitas para muita gente. [Veja quem é elegível e como marcar](#). Muitas pessoas são elegíveis tanto para a vacina contra a gripe, como para as vacinas de reforço contra a Covid-19. Se lhe forem oferecidas ambas as vacinas, é seguro tomá-las ao mesmo tempo.

Use uma cobertura facial em espaços com muita gente ou fechados, incluindo em autocarros e comboios movimentados. Não se trata apenas de se proteger a si próprio(a), isso pode também ajudar a garantir que os outros se sintam seguros.

Se for possível, encontre-se com as outras pessoas em espaços abertos, ou deixe entrar ar fresco.

Todas as pessoas com 11 anos de idade ou mais deverão fazer testes de fluxo lateral duas vezes por semana e comunicar os resultados. Se o resultado do seu teste for positivo deverá autoisolar-se e encomendar um teste PCR.

- [Peça por internet embalagens de testes gratuitos](#) para que lhe sejam entregues em casa;
- Obtenha embalagens de testes na Biblioteca Jubilee ou no edifício da Câmara Municipal de Hove (Hove Town Hall);
- Obtenha embalagens de testes numa farmácia. Agora é necessário [registar-se para obter um código de recolha antes de ir buscar os testes a uma farmácia](#) ;
- [Faça um teste supervisionado numa farmácia](#) ;

Faça um teste PCR se tiver quaisquer sintomas, mesmo se forem leves, ou se tiver um resultado positivo num teste de fluxo lateral. Depois, se o resultado for positivo, fique em casa e isole-se durante 10 dias. Se tiver quaisquer sintomas, é importante que faça um teste PCR e que não use os kits de testes de fluxo lateral de fazer em casa.

Os contactos próximos de alguém que tenha tido um resultado positivo deverão fazer um teste PCR. Se for um contacto próximo e não estiver completamente vacinado(a), deverá ficar em casa e autoisolar-se durante 10 dias, mesmo se o resultado do seu teste PCR for negativo. Se for um contacto e estiver completamente vacinado(a) (se tiver tomado a sua segunda dose há mais de duas semanas) ou se tiver menos de 18 anos e 6 meses de idade, já não precisa de se autoisolar enquanto espera pelo resultado do seu teste PCR.