

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

11 de novembro de 2021

Nos sete dias anteriores ao dia 5 de novembro (com base nos dados publicados no dia 10 de novembro) tivemos 899 novos casos de Covid-19 confirmados em Brighton e Hove.

Isto é:

- uma redução de 23% comparando com os sete dias anteriores;
- equivalente a uma taxa semanal de 308,2 por 100 000 residentes;
- inferior à taxa do Sudeste, que foi de 379,2 por 100 000;
- inferior à taxa de Inglaterra, que foi de 356,1 por 100 000.

O que isto significa para Brighton e Hove

É bom ver outra redução nos nossos casos globais esta semana, mas as nossas taxas continuam altas, especialmente nas crianças em idade escolar.

Para impedir o aumento da nossa taxa de casos, é importante continuarmos todos atentos aos sinais de Covid e a garantir que qualquer pessoa com sintomas é testada e isola-se.

Com a Covid agora em circulação simultaneamente com a gripe e as constipações de inverno, pode ser difícil dizer o que é Covid e o que é uma constipação.

Embora os sintomas de Covid não sejam os mesmos para toda a gente, os principais continuam a ser febre, perda ou alteração do paladar ou olfato e uma tosse nova ou contínua.

Estes sintomas são frequentemente acompanhados por outros sintomas menos comuns, tais como dor de cabeça, enjoo, dores musculares, dor de garganta ou corrimento nasal, que podem ser facilmente confundidos com uma constipação ou gripe.

Se identificar algum dos principais sintomas de Covid, mesmo que sejam leves, deverá marcar um teste de reação em cadeia da polimerase (*Polymerase Chain Reaction*, PCR) assim que possível e ficar em casa até obter o resultado. E se amigos, familiares ou colegas mencionarem que se sentem indispostos, lembre-os de fazer um teste.

Se não se sentir bem, mas resulta que não era Covid, continua a ser melhor ter ficado em casa para evitar a propagação de infeções a outras pessoas.

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) ainda estão disponíveis para [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. Poderá [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 poderá 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.