



Para se proteger e proteger os outros da COVID-19:

- Lave regularmente as mãos
- Use proteção facial
- Mantenha-se à distância de segurança das outras pessoas

Os principais sintomas de coronavírus são os seguintes:

- Temperatura alta ou seja, sentir o peito ou as costas quentes ao toque
- Tosse recente e contínua ou seja, tossir muito durante mais de uma hora ou ter três ou mais ataques de tosse em 24 horas
- Perda ou alteração do olfato ou do paladar

Se tiver um ou mais destes sintomas, contacte o NHS (Serviço Nacional de Saúde) ligando para o 111.



Lave as mãos



Cubra o rosto



Mantenha a distância

Se tiver
sintomas:
seja testado



Precisa de ajuda para obter alimentos ou medicamentos ou para ir à sua consulta de vacinação?

A linha de apoio e assistência telefónica sobre coronavírus para os residentes de Hampshire dá-lhe aconselhamento e ajuda das 9h00 às 17h00, de segunda a sexta-feira.

Pode contactar a linha de assistência telefónica ligando para o 0333 370 4000 e alguém poderá aconselhá-lo(a) ou transmitir o seu pedido de ajuda ao centro comunitário local.

A maior parte dos pedidos será transmitida à Basingstoke Voluntary Action, que a organizará a prestação de apoio (por exemplo, entrega de alimentos) por parte de um centro comunitário local.



Lave as mãos



Cubra o rosto



Mantenha a distância

**Se tiver
sintomas:
seja testado**