

# Sempre em contacto

## Conselhos aos residentes durante a pandemia de coronavírus (Covid- 19)

**Em West Berkshire, contamos com equipas fortes e resilientes que estão prontas a ajudar quem mais precisa nestes tempos de incerteza. No Concelho de West Berkshire, também estamos a trabalhar arduamente para cuidar dos nossos residentes e comunidades.**

Este folheto oferece algumas informações que o ajudarão a manter-se em segurança e inclui dados sobre as ajudas disponíveis junto do Concelho de West Berkshire e de outros pontos do Distrito.

Muitas pessoas que têm de permanecer em casa durante períodos mais prolongados contam com a ajuda de familiares, amigos e vizinhos. Sabemos também que existem excelentes associações de solidariedade e grupos comunitários que realizam um trabalho incrível em todo o distrito.



WestBerkshire  
C O U N C I L

que queremos estar presentes para os residentes que de nós precisem.

## Núcleo de apoio comunitário

Criámos um Núcleo de apoio comunitário para ajudar aqueles que não podem contar com outras ajudas. Se necessita de ajuda, contacte a equipa enviando um e-mail para [westberksbct@westberks.gov.uk](mailto:westberksbct@westberks.gov.uk) ou ligando para o número **01635 503579**

Seg.-qui. das 8h30 às 17h Sex.-dom. das 8h30 às 16h30

O Núcleo de apoio comunitário está a trabalhar com grupos comunitários locais para encontrar as pessoas que necessitam de ajuda e encaminhá-las para quem as poderá ajudar. O Núcleo pode ainda ajudar pessoas que desejem realizar voluntariado nas suas comunidades mas que não saibam onde começar. Se deseja ser voluntário, e se puder fazê-lo em segurança, entre em contacto com o Núcleo.

## Manter-se em segurança

**Estas são as nossas dicas para se manter em segurança, salvando vidas e protegendo o nosso NHS:**

**Mantenha-se a par** dos conselhos dados a nível nacional.

**Fique em casa** - é o que todos devemos fazer durante estes dias, saindo de casa apenas por quatro motivos específicos (comprar bens de necessidade básica, praticar exercício físico (uma vez por dia, sozinho ou com um membro da família, mantendo, ainda assim, uma distância de 2 metros das restantes pessoas), necessidade médica e viajar de/para o trabalho (apenas se essencial e se não for possível trabalhar a partir de casa).

### **Mantenha-se afastado das outras pessoas (distanciamento social)**

Mantenha uma distância de, pelo menos, 2 metros das outras pessoas.

**Isole-se** - não saia de casa se algum membro do seu agregado familiar apresentar sintomas. Se apresentar sintomas de infeção por coronavírus, deverá isolar-se durante 7 dias.

Se viver com alguém que apresentar sintomas, deverá isolar-se durante 14 dias (a contar do dia em que surgiram os sintomas). Pode demorar 14 dias até surgirem os primeiros sintomas.

**Proteja-se** - se um médico do NHS o informou de que se encontra num grupo de risco (vulnerável), deverá ficar em casa durante, pelo menos, 12 semanas (a contar do dia em que recebeu a carta).

**Mantenha-se em contacto** - mantenha-se em contacto com a sua família e amigos, seja através de e-mail, redes sociais, telefonemas, mensagens escritas e videochamadas.

## Apoio financeiro

As mudanças sentidas podem fazer com que algumas pessoas sintam dificuldades em pagar as suas contas. Está disponível ajuda para residentes e empresas que enfrentem dificuldades financeiras, seja na forma de ajuda nos pagamentos fiscais ao Concelho ou apoio ao nível da taxa aplicada a empresas.

Se desejar conversar com um técnico sobre estes assuntos, envie um e-mail para: [customerservices@westberks.gov.uk](mailto:customerservices@westberks.gov.uk) ou contacte-nos através do número **01635 551111**  
Seg.-qui. das 8h30 às 17h Sex. das 8h30 às 16h30

## Evitar fraudes

Infelizmente, algumas pessoas aproveitam estas situações para explorarem as pessoas mais isoladas e vulneráveis. Não hesite em reportar qualquer atividade suspeita ao departamento de Polícia de Thames Valley através do número 101. Se se tratar de uma emergência, ligue sempre 999.

## Links úteis

Poderá procurar conselhos a nível local e nacional online. Os seguintes websites constituem uma boa fonte de informações sobre a sua saúde, o acesso a ajuda e as alterações em termos de serviços municipais na sua área.

### NHS 111

utilize este website específico para verificar se apresenta algum dos sintomas de infeção por coronavírus.

[www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19)

### NHS

Informações sobre o coronavírus.

[www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

## Concelho de West Berkshire

página específica com atualizações aos residentes e empresas sobre todos os serviços do Concelho afetados.

**[www.westberks.gov.uk/coronavirus](http://www.westberks.gov.uk/coronavirus)**

## Núcleo de apoio comunitário de West Berkshire

**<https://info.westberks.gov.uk/coronavirus-communityhub>**

## Governo do Reino Unido

mantenha-se a par dos conselhos e orientações dados a nível nacional.

**[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)**

## NHS Every Mind Matters

Este tipo de acontecimentos pode provocar uma forte pressão e ansiedade.

Este website apresenta algumas dicas e conselhos simples e úteis para promover a saúde mental. **[www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)**

# Mantenha o contacto

**[www.westberks.gov.uk](http://www.westberks.gov.uk)**



**[@westberkshire](#)**



**[@westberkshire](#)**



**[@westberkshire](#)**

West Berkshire Council,  
Market Street,  
Newbury  
RG14 5LD

