

## Testagem para COVID-19

As pessoas com sintomas de COVID-19 devem começar o **autoisolamento** imediatamente e agendar um teste.

Os testes são mais eficazes dentro de três dias da aparência dos sintomas. Os membros da sua família devem **autoisolar** durante 10 dias a partir do começo dos seus sintomas. Se eles manifestarem sintomas, então também vão ter de agendar um teste.

Para mais informações sobre o autoisolamento, visite a página web <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-long-to-self-isolate/>.

Você pode agendar um teste **gratuito** na página web <http://www.nhs.uk/coronavirus>, ou ligando para o 119.

Os testes são disponíveis somente com consulta reservada antecipadamente.

Os locais principais de testagem *'drive-through'* no Sussex são:

- Gatwick
- Brighton Amex
- Bexhill
- Unidades de Testagem Móveis, que mudam de local de dois em dois dias o de três em três dias. Para mais informações, visite a página <http://www.westsussex.gov.uk/fire-emergencies-and-crime/coronavirus-covid-19-advice-and-information/coronavirus-covid-19-testing/>

Quando você agendar um teste gratuito, vai receber informações sobre o horário e o local do teste.

As pessoas que não podem viajar podem encomendar kits para fazer testagem em casa. Você deve notar que os kits não são adaptados para as crianças de menos de cinco anos de idade, e que devem ser encomendados dentro de cinco dias do começo dos sintomas.

Para mais informações sobre a testagem, visite a página <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing-and-tracing/get-an-antigen-test-to-check-if-you-have-coronavirus/>.

Conselhos para os trabalhadores essenciais e para as pessoas que moram ou que trabalham no lares para idosos são disponíveis na página web <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-getting-tested>.

Os sintomas principais do coronavírus são:

- uma temperatura elevada: isso quer dizer que você parece aquecido ao tocar o peito ou as costas (você não precisa de medir a sua temperatura)
- uma nova tosse contínua: isso quer dizer tossir muito durante mais de uma hora, ou três ou mais episódios de tosse em 24 horas (se costuma ter uma tosse, pode parecer pior do que normal)
- uma perda ou uma mudança no seu sentido de paladar ou no seu olfato: isso quer dizer que você se deu conta do facto de não poder cheirar algo ou provar algo, ou que as coisas têm odores ou sabores diferentes do normal

A maioria das pessoas com o coronavírus têm pelo menos um desses sintomas.