

Acessando Serviços de Saúde Durante Alerta Nível 2, 3 e 4

Como se proteger e proteger os outros durante o ALERTA NÍVEL 2?

1. **Aja com cautela. 'Nível 2 é nosso normal com cuidados'**
2. Continue lavando as mãos por **20** segundos, espirre e tussa no braço dobrado cobrindo a boca
3. Desinfete superfícies comumente usadas em casa e no trabalho
4. Fique em casa se estiver doente
5. Faça o teste para COVID-19 se você tiver qualquer um desses sintomas:
 - ✓ Tosse
 - ✓ Dor de garganta
 - ✓ Nariz escorrendo
 - ✓ Febre
 - ✓ Perda de olfato ou paladar
 - ✓ Falta de ar (Isso pode ser um sinal de pneumonia e você deve procurar atendimento médico imediatamente)

Vá para um Centro de Avaliação Comunitário (Covid-19 Community Based Assessment Centre - CBAC):

Auckland DHB, veja [aqui](#)

Manukau DHB, veja [aqui](#). Role a página para baixo.

Waitematā DHB, veja [aqui](#). Role a página para baixo.

6. Mantenha **2** metros de distância dos outros quando possível
7. Sua 'bolha' (casa e imediações) agora pode ser **expandida**, mas aja com cautela
8. Apenas **100** pessoas no máximo por reuniões e eventos internos ou externos
9. Mantenha um **registro** de seus movimentos diários - isso ajudará no rastreamento de contatos.

ASSISTÊNCIA MÉDICA



1**MÉDICO DE FAMÍLIA / FARMÁCIA / PARTEIRA**

Para problemas de saúde urgentes e menos graves

- Ligue ou visite o seu médico da família (GP)
- Para conselhos e tratamento de doenças mais comuns e menos graves procure seu farmacêutico local
- Quando estiver grávida, cadastra-se com uma parteira

2**ACIDENTES & CLÍNICA MÉDICA (CLÍNICA DE ATENDIMENTO DE URGÊNCIA)**

Para problemas de saúde urgentes e menos graves, quando não for possível ver o seu médico da família ou depois do horário de expediente

- Ligue para o seu médico da família (GP) para encontrar a 'Acidente & Clínica Médica' mais próxima (Urgent Care Clinic)

3**DEPARTAMENTO DE EMERGÊNCIA HOSPITALAR**

Muito indisposto e precisa de atendimento de emergência

- Vá para o Departamento de Emergência do hospital ou ligue para 111

Precisa de aconselhamento com enfermeiras registradas? Serviço gratuito, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligue 0800 611 116.

Para encontrar seu GP, médico da família, farmácia, pronto socorro ou parteira mais próximo, acesse: www.healthpoint.co.nz

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities



www.yourlocaldoctor.co.nz

www.covid19.govt.nz

Atendimento Médico – o que fazer durante o ALERTA NÍVEL 3?

1. Sentindo-se bem?

- **Fique** em sua casa sempre que não estiver no trabalho, na escola, comprando mantimentos ou se exercitando.
- **Siga** as instruções do Alerta Nível 3.
- **Ligue para** o seu Médico da Família (GP) para:
 - ✓ Colocar a vacinação dos seus filhos em dia.
 - ✓ Fazer sua imunização contra a gripe de forma segura (a farmácia do seu bairro também pode organizar isso para você).Acesse esse link [aqui](#) para informações multilíngue sobre imunização da influenza.

2. Sentindo-se mal? Você precisa de atendimento médico ou fazer o teste?

Os sintomas do COVID-19 são semelhantes aos de muitas outras doenças (como a gripe) e não significa necessariamente que você tenha COVID-19. Os sintomas podem incluir:

- ✓ Tosse
- ✓ Dor de garganta
- ✓ Coriza (nariz escorrendo)
- ✓ Febre
- ✓ Perda do olfato
- ✓ Falta de ar (isso pode ser um sinal de pneumonia e você deve procurar atendimento médico imediatamente)

Se você tem algum desses sintomas

- ✓ **Ligue para** o seu Médico da Família (GP)/ posto de saúde, OU
- ✓ **Ligue para** o Healthline, **0800 358 5453** para aconselhamento médico (digite **Opção #1** para um intérprete), OU
- ✓ **Vá** para um Centro de Avaliação Comunitário Covid-19 (CBAC):
 - Auckland DHB**, veja [aqui](#)
 - Manukau DHB**, veja [aqui](#), Role a página para baixo
 - Waitematā DHB**, veja [aqui](#). Role a página para baixo

Se você precisar acessar outros cuidados médicos, **ligue** primeiro para o seu centro de saúde:

- **GPs** estão atendendo normalmente
 - ✓ Ligue para GPs se estiver doente ou tiver alguma preocupação com seu estado de saúde.
- **Atendimento planejado** no hospital
 - ✓ Medidas fortes estão em vigor para mantê-lo seguro em nossos hospitais. A maioria dos casos continuam sendo atendidos por telefone e vídeo. Pacientes que têm uma consulta hospitalar agendada devem comparecer à consulta, a menos que entrem em contato com você para desmarcar.
 - ✓ Visite o site do DHB da sua região ou Facebook para obter informações:
 - Auckland DHB**, veja [aqui](#)
 - Região de Manukau DHB**, veja [aqui](#)
 - Waitematā DHB**, veja [aqui](#)

3. É uma emergência?

- **Ligue 111**, OU **Vá** ao Departamento de Emergência (ED) do hospital mais próximo. Os pronto-socorros estão abertos.

Atendimento Médico – o que fazer durante o ALERTA NÍVEL 4?

1. Sentindo-se bem?

- **Fique** em casa
- **Siga** as instruções do Alerta Nível 4.

2. Sentindo-se mal? Você precisa fazer o teste ou atendimento médico?

Os sintomas do COVID-19 são semelhantes aos de muitas outras doenças (como influenza) e não significa necessariamente que você tenha COVID-19.

Os sintomas podem incluir:

- ✓ Tosse
- ✓ Dor de garganta
- ✓ Coriza (nariz escorrendo)
- ✓ Perda do olfato
- ✓ Febre
- ✓ Falta de ar (isso pode ser um sinal de pneumonia e você deve procurar atendimento médico imediatamente)

Se você tem algum desses sintomas

- ✓ **Ligue para** o seu Médico da Família (GP) ou posto de atendimento médico, OU
- ✓ **Ligue para** o Healthline, **0800 358 5453** para aconselhamento médico.

Com base nos seus sintomas, viagens recentes ou exposição a outras pessoas com sintomas de COVID-19, seu Médico da Família (GP), Healthline ou posto de saúde aconselhará se você precisa **sair** de casa para fazer o teste.

- Se você precisar acessar outro tipo de atendimento médico, **ligue primeiro** para o seu centro de saúde. Os médicos estão atendendo.
- Se você precisar tomar a vacina contra gripe, ligue **primeiro** para o seu GP ou farmácia do seu bairro para agendar a imunização com segurança. Acesse este link [aqui](#) para orientação sobre imunização da influenza.

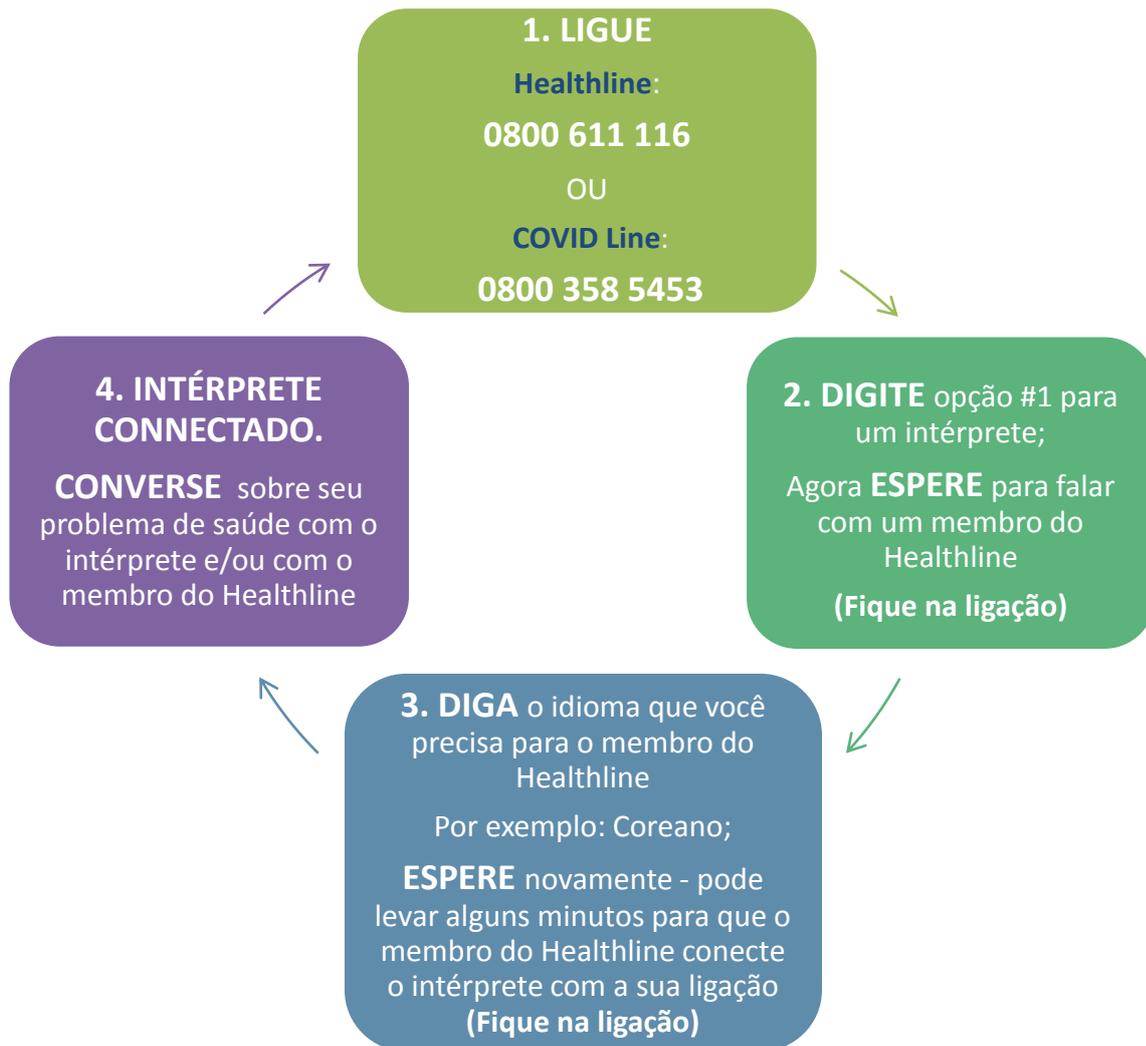
3. É uma emergência?

- **Ligue 111**
OU
- **Vá** ao Departamento de Emergência (ED) do hospital mais próximo. Os pronto-socorros estão abertos.

HEALTHLINE (Disque-Saúde)

Você ou sua whānau/família não estão bem?

Você precisa acessar um intérprete quando você liga para o Healthline ou para o disque COVID-19 (COVID-19 Line)?



SITES ÚTEIS

Para obter informações traduzidas sobre saúde e bem-estar, visite:

- Serviço Regional de Saúde Pública de Auckland (para comunidades): <https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities>
- *Unite Against COVID-19*: <https://covid19.govt.nz>
- *Belong to Aotearoa*: <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- Informações sobre Imigração na Nova Zelândia, Migrantes e Refugiados: <https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>