



Coronavirus  
**COVID-19**  
Programa  
Nacional

# O convite à comunidade

Aconselhamento e  
Informação de Contacto  
para o seu Município

**Mobilização de Recursos, Ligação de Comunidades**



**Para atualizações diárias consulte**  
[www.gov.ie/communitycall](http://www.gov.ie/communitycall)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



**Rialtas na hÉireann**  
Government of Ireland

# O Convite à Comunidade

## Estamos juntos

Como parte da resposta do Governo à crise da COVID-19, a sua autoridade local (município) estabeleceu um **Fórum de Convite à Comunidade para a COVID-19**. O seu fórum local funciona com agências estatais e grupos comunitários e de voluntários para proporcionar apoios ou serviços a pessoas vulneráveis que necessitem deles.

**O seu fórum congrega diferentes organizações para proporcionar serviços importantes como:**

- recolha e entrega de bens essenciais como comida, “refeições-sobre-rodas”, artigos domésticos, combustível ou medicamentos (em conformidade com orientação)
- apoio caso esteja a fazer isolamento social ou quarentena

**Caso necessite de ajuda, se conhece alguém que precise de ajuda, ou se quiser pedir ajuda, utilize os números ou o email para a sua autoridade local (município) conforme apresentado neste folheto.**

## Isolamento social

Algumas pessoas nas comunidades locais estão a praticar o isolamento social. Isto significa que estão em casa e evitam o contacto presencial (a orientação de saúde pública pode alterar). É a melhor forma de abrandar a propagação do vírus da COVID-19 e de se protegerem.

**Quem está a fazer isolamento social?**

- Pessoas com 70 anos de idade ou mais.
- Pessoas que vivem em lares ou residências de cuidados continuados.
- Pessoas com condições de saúde graves como: recetores de transplantes de órgãos, pessoas em tratamento oncológico, problemas respiratórios graves, doenças raras que aumentam o risco de infeções.
- Grávidas com doenças cardíacas graves.



## Informação de contacto

Este quadro facultá-lhe a linha de apoio e o endereço de email para cada área.

### CONTACTO

A sua Autoridade Local	Linha de Ajuda	Endereço de e-mail
Cidade de Galway	1800 400 150	covidsupport@galwaycity.ie
Município de Galway	1800 928 894 / 091 509 390	covidsupport@galwaycoco.ie
Leitrim	1800 852 389	covidsupport@leitrimcoco.ie
Mayo	094 906 4660	covidsupport@mayococo.ie
Roscommon	1800 200 727	covidsupport@roscommoncoco.ie
Sligo	1800 292 765	covidsupport@sligococo.ie

### DUBLIN

A sua Autoridade Local	Linha de Ajuda	Endereço de e-mail
Cidade de Dublin	01 222 8555	covidsupport@dublincity.ie
Dún Laoghaire-Rathdown	01 271 3199	covidsupport@dlrcoco.ie
Fingal	1800 459 059	covidsupport@fingal.ie
Dublin do Sul	1800 240 519	covidsupport@sdblincoco.ie

### MUNSTER

A sua Autoridade Local	Linha de Ajuda	Endereço de e-mail
Clare	1800 203 600	covidsupport@clarecoco.ie
Cidade de Cork	1800 222 226	covidsupport@corkcity.ie
Município de Cork	1800 805 819	covidsupport@corkcoco.ie
Kerry	1800 807 009	covidsupport@kerrycoco.ie
Cidade e Município de Limerick	1800 832 005	covidsupport@limerick.ie
Tipperary	076 106 5000	covid19@tipperarycoco.ie
Cidade e Município de Waterford	1800 250 185	covidsupport@waterfordcouncil.ie



## LEINSTER EXCLUINDO DUBLIN

A sua Autoridade Local	Linha de Ajuda	Endereço de e-mail
Carlow	1800 814 300	covidsupport@carlowcoco.ie
Kildare	1800 300 174	covidsupport@kildarecoco.ie
Kilkenny	1800 500 000	covidcommunity@kilkennycoco.ie
Laois	1800 832 010	covidsupport@laoiscoco.ie
Longford	1800 300 122	covidsupport@longfordcoco.ie
Louth	1800 805 817	covidsupport@louthcoco.ie
Meath	1800 808 809	covidsupport@meathcoco.ie
Offaly	1800 818 181	covidsupport@offalycoco.ie
Westmeath	1800 805 816	covidsupport@westmeathcoco.ie
Wexford	053 919 6000	covidsupport@wexfordcoco.ie
Wicklow	1800 868 399	covidsupport@wicklowcoco.ie

## ULSTER

A sua Autoridade Local	Linha de Ajuda	Endereço de e-mail
Cavan	1800 300 404	covidsupport@cavancoco.ie
Donegal	1800 928 982	covidsupport@donegalcoco.ie
Monaghan	1800 804 158	covidsupport@monaghancoco.ie

## LINHA DE AJUDA NACIONAL DA ALONE: 0818 222 024

ALONE, a instituição de beneficência nacional para idosos, está em parceria com todos os Fóruns de Convite à Comunidade sobre a COVID-19. Caso necessite de informação, confirmação ou apenas de conversar com alguém, contacte-os através do número 0818 222 024. Também pode contactar a ALONE caso esteja a passar por dificuldades físicas e mentais, financeiras, solidão ou outros desafios.



## Aconselhamento para pessoas que prestem apoio

<b>Estabelecer contacto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contactar a pessoa para confirmar a sua visita</li><li>• Telefonar à pessoa quando chegar a casa dela</li><li>• Realizar a higienização das mãos antes de sair do seu veículo</li><li>• Toque à campainha ou bata à porta vigorosamente e afaste-se 2 metros</li><li>• Informe a pessoa sobre quem é, a razão da visita e mostre a sua identificação</li></ul>
<b>Assim que chegar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peça à pessoa para se deslocar para outra divisão</li><li>• Coloque os artigos do lado de dentro da porta da frente</li><li>• Se necessário entrar em casa, siga as diretrizes relacionadas com o isolamento no que concerne à lavagem de mãos e distância física</li></ul>
<b>Quando sai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Confirme a data e a hora da sua próxima visita</li><li>• Tranquilize a pessoa de que o contacto e as entregas serão mantidas enquanto ela permanecer em casa</li><li>• Realize a higienização das mãos antes de voltar ao veículo</li><li>• Confirmação por telefone ou e-mail da visita e da situação da pessoa</li></ul>
<b>E se a pessoa não estiver bem?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caso a pessoa indique que não se está a sentir bem, pergunte-lhe se ela já contactou o médico de família</li><li>• Se a pessoa não tiver contactado o médico de família, obtenha o contacto do mesmo e estabeleça você a ligação</li><li>• Se não for possível contactar o médico de família, telefone aos serviços de urgência</li></ul>
<b>E no caso de a pessoa estiver fragilizada e precisar de ajuda com as entregas?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifique a localização da cozinha e traga-lhe alimentos/combustível</li><li>• Faça a descarga dos artigos assegurando-se que estão acessíveis para a pessoa</li><li>• Deixe a residência e recue 2 metros</li><li>• Tranquilize a pessoa de que o contacto e as entregas serão mantidas enquanto ela permanecer em casa</li></ul>
<b>E no caso de não haver resposta?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se não obtiver resposta, contacte por telefone</li><li>• Caso a pessoa não atenda, contacte a Autoridade Local para mais números adicionais de contacto</li><li>• Após diversas tentativas de contactar a pessoa sem sucesso, contacte os serviços de urgência para mais assistência</li><li>• Permaneça na residência até os serviços de urgência chegarem</li><li>• Contacte a Autoridade Local facultando os resultados e a atualização sobre a pessoa</li></ul>



## Aconselhamento para pessoas que necessitam de apoio

### ATENÇÃO

- **Não** se esqueça que a ajuda e o aconselhamento estão a uma chamada de distância.
- **Tome** conhecimento dos números de contacto de serviços essenciais e mantenha os números à mão.
- **Mantenha** o contacto com os vizinhos.
- **Peça a identificação** se uma pessoa estranha tocar à porta. Em caso de dúvida, contacte a organização que essas pessoas dizem representar para verificação.
- **Lembre-se** de praticar distanciamento físico, mantendo um espaço de 2 metros entre si e a outra pessoa.
- **Siga** as diretrizes relativas à lavagem de mãos, tossir ou espirrar para o antebraço ou para um lenço.

### NÃO DEVE

- **Não** abra a porta a alguém que não conheça salvo se se sentir à vontade para o fazer.
- **Não** aperte a mão a alguém que possa bater-lhe à porta.
- **Não** deixe alguém entrar em sua casa salvo se conhecer a pessoa ou for absolutamente necessário.
- **Não** dê **QUAISQUER** detalhes pessoais incluindo os seus detalhes bancários ou do seu cartão de débito/crédito a alguém que não confie - seja pessoalmente ou ao telefone.
- **Não** interaja com outros membros vulneráveis da sua comunidade caso tenha quaisquer sintomas de doença.
- **Não** fique alarmado por **informação falsa** nas redes sociais - siga o aconselhamento da HSE.