

	Portuguese
COVID-19 vaccination	Vacina para a COVID-19
Protection for health and social care workers	Proteção para os profissionais de saúde e de cuidados sociais
The COVID-19 vaccine is now available to help protect all frontline health and social care workers, including HSC Trust employees, care home staff and domiciliary and primary care staff	A vacina para a COVID-19 já se encontra disponível para os profissionais de saúde e de cuidados sociais de primeira linha, incluindo os empregados da HSC Trust, funcionários de lares de idosos e funcionários que prestam cuidados ao domicílio e primários.
COVID-19 immunisation Protect yourself	Imunização para a COVID-19 Proteja-se
Contents	Índice
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	Porque é importante receber a vacina para a COVID-19
Will the vaccine protect me?	A vacina vai proteger-me?
Will the vaccine protect those I care for?	A vacina vai proteger as pessoas a quem presto cuidados?
Will the vaccine have side effects?	A vacina tem efeitos secundários?
Who cannot have the vaccine?	Quem não pode receber a vacina?
What if I'm pregnant?	E se estiver grávida?
Can I go back to work after having my vaccine?	Posso regressar ao trabalho após receber a vacina?
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Posso contrair a COVID-19 da vacina?
What do I do next?	O que devo fazer a seguir?
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	O que devo fazer se não me estiver a sentir bem quando tiver a minha próxima consulta?
After I have had the vaccine will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	Após receber a vacina vou continuar a ter de seguir todas as recomendações de prevenção e controlo de infeção?
I have had my flu vaccine, do I need the COVID-19 vaccine as well?	Já recebi a vacina para a gripe, também preciso de receber a vacina para a COVID-19?
Getting your COVID-19 vaccination as soon as you can should protect you, and may help to protect your family and those you care for	Ao receber a vacina para a COVID-19 assim que possível deverá ficar protegido(a) e poderá contribuir para proteger a sua família e as pessoas a quem presta cuidados.
The COVID-19 vaccine should help reduce the rates of serious illness and save lives, and will therefore reduce pressure on health and social care	A vacina para a COVID-19 deverá ajudar a reduzir as taxas de pessoas com doença grave e deverá salvar vidas e, por conseguinte, irá reduzir a

services.	pressão nos serviços de saúde e cuidados sociais.
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	Porque é importante receber a vacina para a COVID-19
If you're a frontline health and social care worker, you are more likely to be exposed to COVID-19 at work. Health and social care workers (particularly in care homes) are at much higher risk of repeated exposure to the infection.	Se for um profissional de saúde e de cuidados sociais de primeira linha, tem um maior risco de entrar em contacto com a COVID-19 durante o seu trabalho. Os profissionais de saúde e de cuidados sociais (nomeadamente em lares de idosos) têm um risco muito maior de entrar repetidamente em contacto com a infeção.
Catching COVID-19 can be serious and may lead to long-term complications. These are more common in older staff or those with underlying clinical risk factors.	Apanhar a COVID-19 pode ser grave e pode resultar em complicações a longo prazo. Estas complicações são mais comuns em funcionários idosos ou pessoas com fatores de risco clínico subjacentes.
You can have COVID-19 without any symptoms and pass it on to family, friends and patients/ residents, many of whom may be at increased risk from coronavirus.	É possível ter a COVID-19 sem apresentar nenhum sintoma, e transmiti-la a família, amigos e pacientes/residentes, muitos dos quais podem ter um risco mais elevado de adoecer gravemente devido ao coronavírus.
Being healthy doesn't reduce your risk of catching COVID-19 or passing it on.	Ser saudável não reduz o risco de contrair COVID-19 ou de a transmitir aos outros.
With high rates of COVID-19, it's important to help stop the spread of coronavirus, to avoid pressure on the health service and to keep the health and social care workforce safe.	Com taxas altas de COVID-19, é importante ajudar a parar a propagação do coronavírus, para evitar colocar pressão no serviço de saúde e para manter a segurança dos profissionais de saúde e cuidados sociais.
For more information on the COVID-19 vaccine and how to book, visit <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Para mais informações sobre vacina da COVID-19 e como fazer uma marcação, consulte <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
Will the vaccine protect me?	A vacina vai proteger-me?
The COVID-19 vaccination will reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. Like all medicines, no vaccine is completely effective and it takes a few weeks for your body to build up protection from the vaccine. Some	A vacina para a COVID-19 vai reduzir a probabilidade de contrair a doença da COVID-19. Como com todos os medicamentos, nenhuma vacina é totalmente eficaz e leva várias semanas até que o organismo desenvolva a

people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should lessen the severity of any infection.	proteção em resultado da vacina. Algumas pessoas poderão continuar a contrair a COVID-19 apesar de terem recebido a vacina, mas ela deverá reduzir a gravidade de uma eventual infeção.
The vaccine has been shown to be effective and no safety concerns were seen in studies of more than 20,000 people.	A vacina tem-se revelado eficaz e não houve nenhuma preocupação de segurança em estudos feitos a mais de 20.000 pessoas.
Will the vaccine protect those I care for?	A vacina vai proteger as pessoas a quem presto cuidados?
The evidence on whether COVID-19 vaccination reduces the chance of you passing on the virus is less clear. Most vaccines reduce the overall risk of infection, but some vaccinated people may get a mild infection or an infection with no symptoms and therefore be able to pass the virus on. It is highly likely that any infection in a vaccinated person will be less severe and that they will be infectious for a shorter period of time. We therefore expect that vaccinated health and social care staff will be less likely to pass infection to their friends and family and to the vulnerable people that they care for.	Os dados relativos à questão de a vacina para a COVID-19 reduzir ou não a possibilidade de transmissão do vírus são menos claros. A maior parte das vacinas reduzem o risco geral de transmissão, mas certas pessoas vacinadas poderão sofrer de uma infeção ligeira ou de uma infeção sem sintomas e, por conseguinte, poderão transmitir o vírus aos outros. É altamente provável que qualquer infeção numa pessoa vacinada seja menos grave e que a pessoa seja infecciosa durante um menor período de tempo. Por conseguinte, esperamos que os profissionais de saúde e cuidados sociais vacinados venham a ter uma menor probabilidade de transmitir a infeção aos seus familiares e amigos, bem como às pessoas vulneráveis a quem prestam cuidados.
Will the vaccine have side effects?	A vacina tem efeitos secundários?
Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short term, and not everyone gets them. Even if you do have symptoms after the first dose, you still need to have the second dose. Although you may get some protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the virus.	Como com todos os medicamentos, as vacinas podem ter efeitos secundários. A maior parte destes efeitos secundários são ligeiros e de curta duração e não afetam todas as pessoas. Mesmo que apresente sintomas após a primeira dose, continua a ter de receber a segunda dose. Embora a primeira dose lhe possa dar alguma proteção, a segunda dose irá dar-lhe a melhor proteção contra o vírus.

Very common side effects include:	Os efeitos secundários muito comuns incluem:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection. This tends to be worst around 1-2 days after the vaccine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dor, sensação de peso e sensibilidade no braço onde recebeu a injeção. Isto tem a tendência a ser pior cerca de 1-2 dias após a vacina.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• feeling tired</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sensação de cansaço.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• headache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dores de cabeça.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• general aches, or mild flu like symptoms</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dores generalizadas ou sintomas ligeiros semelhantes à gripe.</li> </ul>
Although feeling feverish is not uncommon for two to three days, a high temperature is unusual and may indicate you have COVID-19 or another infection (see advice on page 6).	Embora não seja invulgar sentir-se febril durante dois ou três dias, não é normal ter uma febre alta, o que poderá ser indicação de que tem COVID-19 ou outra infeção (ver as recomendações na página 6).
You can take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) and rest to help you feel better. Do not exceed the normal dose.	Pode tomar a dose normal de paracetamol (seguir as recomendações na embalagem) e descansar para ajudar a sentir-se melhor. Não exceda a dose normal.
These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call NHS 111. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination card) so that they can assess you properly.	Estes sintomas normalmente duram menos de uma semana. Se lhe parecer que os seus sintomas estão a piorar ou se estiver preocupado(a), telefone para o NHS no número 111. Se consultar um(a) médico(a) ou enfermeiro(a), certifique-se de que lhe diz que recebeu a vacina (mostre-lhe o cartão da vacina) para o poderem avaliar corretamente.
You can report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme. You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.	Pode informar suspeita de efeitos secundários de vacinas e medicamentos através do esquema <i>Yellow Card Scheme</i> . Pode fazê-lo online ou ao fazer uma pesquisa por "Coronavirus Yellow Card" ou ao descarregar a aplicação <i>Yellow Card</i> .
Who cannot have the vaccine?	Quem não pode receber a vacina?
The vaccines do not contain living organisms, and so are safe for people with disorders of the immune system. These people may not respond so well to the vaccine. There are very few individuals who cannot receive the COVID-19 vaccine, including those who	As vacinas não contêm organismos vivos e, por conseguinte, são seguras para pessoas com doenças do sistema imunitário. Estas pessoas poderão não reagir bem à vacina. Há muito poucas pessoas que não podem receber a vacina para a COVID-19, incluindo

<p>have had a previous systemic allergic reaction to a previous dose of the same COVID-19 vaccine or to any component of the COVID-19 vaccine.</p>	<p>peessoas que já tenham tido uma reação alérgica sistémica a uma dose anterior da mesma vacina para a COVID-19 ou a qualquer componente da vacina para a COVID-19.</p>
<p>If in doubt, speak to the relevant specialist or the local immunisation or health protection team.</p>	<p>Se estiver na dúvida, fale com o respetivo especialista ou com a equipa local de imunização ou de proteção de saúde.</p>
<p>What if I'm pregnant?</p>	<p>E se estiver grávida?</p>
<p>Like all new medicines, the vaccines have not yet been tested in pregnant women. So, we advise that most low risk women should wait until their baby is born before they are vaccinated. Please speak to your employer about other ways to reduce your risk of COVID-19.</p>	<p>Como acontece com todos os novos medicamentos, as vacinas ainda não foram testadas em grávidas. Por conseguinte, recomendamos que a maior parte das mulheres de baixo risco esperem até que o seu bebé nasça antes de receberem a vacina. Fale com o seu empregador sobre outros modos de reduzir o seu risco da COVID-19.</p>
<p>Most women who catch COVID-19 during pregnancy do not suffer a more serious outcome than non-pregnant women and will go on to deliver a healthy baby. As more safety data on the vaccine becomes available this advice may change. If you are pregnant, but believe you are at high risk, you may wish to discuss having the vaccine now with your doctor or nurse.</p>	<p>A maior parte das mulheres que contraem a COVID-19 durante a gravidez não sofre de doença mais grave do que as mulheres não grávidas e tem um parto com um bebé saudável. À medida que mais dados sobre a vacina são publicados, estas recomendações poderão alterar-se. Se estiver grávida, mas achar que faz parte de um grupo de alto risco, poderá falar com o(a) seu(sua) médico(a) ou enfermeiro(a) sobre a possibilidade de receber já a vacina.</p>
<p>If you find out that you are pregnant after you have had the vaccine, don't worry. The vaccines do not contain organisms that multiply in the body, so they cannot cause COVID-19 infection in you or your unborn baby. As for other vaccines, there will be a national monitoring system to follow up women who are vaccinated in pregnancy. We hope this will provide early reassurance for women as time goes on.</p>	<p>Não se preocupe, se descobrir que está grávida após receber a vacina. As vacinas não contêm organismos que se possam multiplicar no corpo, por isso não podem causar infeção de COVID-19 em si ou no feto. No que diz respeito às outras vacinas, vai haver um sistema nacional para acompanhar mulheres vacinadas durante a gravidez. Esperamos que isto possa tranquilizar as mulheres logo numa fase inicial com o passar do tempo.</p>
<p>Women of childbearing age, those who are pregnant, planning a pregnancy or breastfeeding, please read the detailed information at</p>	<p>As mulheres em idade fértil, grávidas, mulheres a planear engravidar ou a amamentar devem ler as informações pormenorizadas em</p>

<a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid- vaccine</a>	<a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid- vaccine.</a>
Can I go back to work after having my vaccine?	Posso regressar ao trabalho após receber a vacina?
Yes, you should be able to work as long as you feel well. If your arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired you should rest and avoid operating machinery or driving.	Sim, deverá poder regressar ao trabalho desde que se sinta bem. Se o seu braço estiver bastante dorido, poderá ter dificuldade em levantar objetos. Se se sentir doente ou muito cansada, deve descansar e evitar operar máquinas ou conduzir.
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Posso contrair a COVID-19 da vacina?
You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment. If you have any of the symptoms of COVID-19, stay at home and arrange to have a test.	Não é possível contrair a COVID-19 a partir da vacina, mas é possível ter contraído a COVID-19 e não se aperceber de que tem sintomas até depois da sua consulta para a vacina. Se tiver qualquer um dos sintomas da COVID-19, fique em casa e marque um teste.
If you need more information on symptoms visit <a href="http://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice">www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice</a> Please continue to have the regular COVID-19 tests that your employer arranges.	Se necessitar de mais informação sobre os sintomas, consulte <a href="http://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice">www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice</a> . Deve continuar a fazer os testes periódicos para a COVID-19 marcados pelo seu empregador.
What do I do next?	O que devo fazer a seguir?
Plan to attend your second appointment. You should have a record card with your next appointment written on it, for a date between 3 and 12 weeks after the first.	Deverá fazer uma marcação para a segunda consulta. Deverá ter um cartão com a data da sua próxima consulta, que deverá ser entre 3 e 12 semanas após a primeira.
Keep your card safe and make sure you keep your next appointment to get your second dose.	Mantenha o cartão em segurança e certifique-se de que comparece à consulta para receber a segunda dose.
It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	É importante receber as duas doses da mesma vacina, para lhe proporcionar a proteção ideal.
What should I do if I am not well when it	O que devo fazer se não me estiver a

is my next appointment?	sentir bem quando tiver a minha próxima consulta?
If you are unwell, it is better to wait until recovered to have your vaccine, but you should try to have it as soon as possible. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating, waiting for a COVID-19 test or unsure if you are fit and well.	Se se sentir doente, é melhor aguardar até que tenha recuperado antes de receber a vacina, mas deverá tentar recebê-la assim que possível. Não deverá comparecer à consulta para a vacina se estiver em isolamento individual, a aguardar por um teste para a COVID-19 ou se não tiver a certeza se está bem.
After I have had the vaccine, will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	Após receber a vacina vou continuar a ter de seguir todas as recomendações de prevenção e controlo de infeção?
While two doses of the vaccine will reduce your chance of becoming seriously ill, no vaccine is completely effective and it will take a few weeks for your body to build up protection.	Embora duas doses da vacina reduzam as suas probabilidades de adoecer gravemente, não há nenhuma vacina que seja totalmente eficaz e levará semanas até que o seu organismo crie proteção.
So, you will still need to follow the guidance in your workplace, including wearing the correct personal protection equipment and taking part in any screening programmes.	Por conseguinte, continuará a ter de seguir as orientações no seu local de trabalho, incluindo o uso correto do equipamento de proteção individual e participar de programas de rastreio.
To continue to protect yourself, your patients/residents, your family, friends and colleagues, you should follow the general advice at work, at home and when you are out and about:	Para continuar a proteger-se a si, aos seus pacientes/residentes, a sua família, amigos e colegas, deve seguir as recomendações gerais sobre o trabalho, dentro e fora de casa e sobre:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• practise social distancing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• o cumprimento do distanciamento social</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wear a face covering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• o uso de coberturas faciais</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wash your hands carefully and frequently</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lavar as mão cuidadosa e frequentemente</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• follow the current guidance <a href="http://www.nidirect.gov.uk/coronavirus">www.nidirect.gov.uk/coronavirus</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seguir as orientações atuais em <a href="http://www.nidirect.gov.uk/coronavirus">www.nidirect.gov.uk/coronavirus</a></li> </ul>
Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card. You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app. <a href="http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a>	Deve ler o folheto sobre a informação do produto para mais pormenores sobre a sua vacina, incluindo os possíveis efeitos secundários, ao fazer uma pesquisa por <i>Coronavirus Yellow Card</i> . Também pode declarar possíveis efeitos secundários no mesmo website ou ao descarregar a aplicação <i>Yellow</i>

	<i>Card.</i> coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk
Remember	Lembre-se:
COVID-19 is spread through droplets breathed out from the nose or mouth, particularly when speaking or coughing. It can also be picked up by touching your eyes, nose and mouth after contact with contaminated objects and surfaces.	A COVID-19 é transmitida através de gotículas exaladas do nariz e da boca, especialmente ao falar ou tossir. Também pode contrair a doença ao tocar nos olhos, nariz e boca após o contacto com objetos e superfícies contaminadas.
I have had my flu vaccine, do I need the COVID-19 vaccine as well?	Já recebi a vacina para a gripe, também preciso de receber a vacina para a COVID-19?
The flu vaccine does not protect you from COVID-19. As you are eligible for both vaccines you should have them both, but normally separated by at least a week.	A vacina da gripe não o(a) protege da COVID-19. Se for elegível para receber ambas as vacinas, deverá receber ambas mas, normalmente, com pelo menos uma semana de intervalo uma da outra.
Vaccination, helping to protect those most vulnerable.	A vacina ajuda a proteger as pessoas mais vulneráveis.
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Se necessitar de mais informação sobre a vacina da COVID-19, consulte: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>