



SUFFOLK
CONSTABULARY

Mantendo Todos em Segurança

De forma a reduzir o contacto diário com outras pessoas para combater o coronavírus, o Governo colocou em vigor três novas medidas a partir do dia 23 de março de 2020.

1. Obrigatoriedade de as pessoas ficarem em casa, com a exceção de motivos muito específicos
2. Fecho de lojas não essenciais e de espaços comunitários
3. Interdição de quaisquer ajuntamentos de mais de duas pessoas em público

VOCÊ DEVE FICAR EM CASA A PARTIR DE AGORA

Ajude-nos a ajudar-lhe a si e ao Sistema Nacional de Saúde. Precisamos da vossa colaboração para que todos se mantenham seguros e para podermos salvar vidas.

É extremamente importante que sigam as instruções do Governo.

Seguem-se as situações em que poderá sair de casa:

- **Fazer compras para obter necessidades básicas**, por exemplo alimentos e medicamentos, fazendo o mínimo de deslocações possíveis
- **Um tipo de exercício diário**, por exemplo dar uma corrida, passeio ou volta de bicicleta – sozinho ou com um membro do seu agregado familiar
- **Quaisquer necessidades médicas**, ou para prestar cuidados a/ajudar uma pessoa vulnerável
- **Viajar para o trabalho e regressar**, mas apenas caso isto não possa, de outra forma, ser feito a partir de casa

Estes quatro motivos constituem exceções – mesmo ao realizar estas atividades, deve minimizar o tempo que passa fora da casa, devendo sempre garantir que se encontra a uma distância de 2 metros de outra pessoa que não pertença ao seu agregado familiar.

Por favor não ligue para a polícia se pretender mais informação. Precisamos do nosso pessoal para responder a emergências. Se quiser saber mais sobre a situação atual, por favor vá a www.gov.uk