

## COVID-19: Guia de Confinamento para os Moradores de Toronto

Este guia dá aos moradores de Toronto informações sobre o que é necessário fazer durante o período de confinamento atual, “Grey – Lockdown”, que começou, em Toronto, no dia 23 de novembro para ajudar a conter a transmissão de COVID-19. O guia está organizado em termos do que fazer e do que não fazer. É importante saber que o descumprimento de algumas dessas orientações constituirá uma infração segundo os regulamentos da Província.

Este guia não é um conselho jurídico. Para assegurar o cumprimento legal com todos os regulamentos da Província quanto a este assunto, indivíduos e empresas devem consultar os [Regulamentos do Confinamento](#) e/ou obter aconselhamento jurídico. Favor notar que os [regulamentos sobre as máscaras](#), e os [regulamentos de distanciamento físico](#) em parques e praças públicas continuam em vigor.

Ligue para a Linha Direta da Saúde Pública de Toronto no 416-338-7600 se tiver questões a respeito da COVID-19. Há tradução disponível em muitas línguas.

Obrigado por fazer a sua parte para ajudar a conter a transmissão da COVID-19 em Toronto.

### Trabalho e Escola

Deve fazer*	Não deve fazer
Ficar em casa exceto para deslocamentos inevitáveis, tais como trabalho, escola, ou cuidados de saúde.	Deslocar-se para fora de sua comunidade, a menos que seja para deslocamentos indispensáveis ou emergenciais.
Trabalhar em casa, sempre que possível.	Esquecer de usar a máscara, de lavar as mãos, ou de manter o distanciamento dos colegas no local de trabalho.
Ficar em casa se estiver doente, mesmo se os sintomas forem brandos.	Sair se estiver adoentado.
Assistir as aulas das escolas elementares e secundárias online, conforme permitido pelos regulamentos da Província. Aulas das escolas pós-secundárias devem ser assistidas online, exceto quando aulas presenciais forem necessárias.	Fazer reuniões ou sair para brincar com amigos, seja em sua casa ou fora.  Assistir explicações e aulas em pessoa.

## Visitas e Reuniões Sociais

Deve fazer*	Não deve fazer
Permitir que serviços de apoio e cuidados críticos venham em casa, quando necessários para os idosos e/ou pessoas com deficiências.	Receber visitas dentro de casa que não forem necessárias e/ou autorizadas, nem permitir outros serviços domésticos, exceto pelos motivos indicados.
Limitar reuniões em casa às pessoas que moram consigo. Se morar sozinho, pode considerar ter contato com uma única outra pessoa/agregado familiar.	Organizar ou participar de eventos públicos e fazer reuniões sociais em espaços interiores, exceto com as pessoas com quem mora.
Sair para passear a pé, a sós ou com pessoas do seu agregado familiar, para pegar ar fresco e fazer exercício.	Organizar ou participar de eventos públicos ou reuniões ao ar livre com mais de 10 pessoas.
Verificar se as pessoas vulneráveis da sua família, amigos e vizinhos estão bem.	Esquecer de perguntar às pessoas vulneráveis que conhece se precisam de mantimentos ou de outras necessidades.

## Serviços Domésticos/Cuidados Infantis

Deve fazer*	Não deve fazer
Continuar a usar os centros de cuidados infantis e os/as provedores/as de cuidados infantis.	Aceitar visitas de crianças que não são filhos seus, a menos que opere um centro de cuidados infantis, conforme definido na lei <i>Child Care and Early Years Act</i> .
Usar serviços domésticos, tais como limpeza, preparo de alimentos, amas, <i>babysitters</i> , e serviços de manutenção que forem necessários para atender às necessidades de crianças, idosos, e/ou pessoas vulneráveis.	Receber qualquer pessoa em casa, fora as que são permitidas pelos regulamentos da Província.

## Comidas e Bebidas

Deve fazer*	Não deve fazer
Encomendar <i>takeout</i> , para entrega ou <i>drive-thru</i> de restaurantes e bares, inclusive bebidas alcoólicas, se disponíveis.	Comer ou beber em restaurantes, bares ou qualquer estabelecimento onde se servem comidas e bebidas.

## Ir às compras

<b>Deve fazer*</b>	<b>Não deve fazer</b>
Sair para comprar artigos essenciais, a sós ou com mais uma pessoa, se for estritamente necessário. Saia apenas uma vez por semana para comprar os artigos essenciais.	Sair às compras mais do que o necessário ou com um grupo de pessoas.
Arranjar para recolher à porta ou fazer suas encomendas online para entrega.	Fazer compras, em pessoa, em lojas de artigos não essenciais.
Comprar em pessoa apenas em lojas de artigos essenciais, tais como farmácias, mercearias, lojas de conveniência, hipermercados, feiras e mercados de agricultores e outras lojas que vendem principalmente mantimentos.	Fazer compras em pessoa em lojas de artigos não essenciais.
<p>Visitar os <i>malls</i> só quando as lojas essenciais estiverem abertas, tais como mercearias, consultórios médicos, e farmácias, ou para recolher artigos não essenciais comprados em outras lojas, nas áreas designadas para recolha.</p> <p>Fazer marcações para recolher artigos comprados em lojas não essenciais. Recolher nas áreas interiores designadas.</p>	Fazer compras, em pessoa, em <i>malls</i> , exceto em lojas de artigos essenciais, tais como farmácias, mercearias e supermercados. Todas as demais lojas estão fechadas.
Comprar seus mantimentos no Prédio Sul (prédio principal) do St. Lawrence Market, e no Mercado dos Agricultores aos sábados, a sós ou com uma única pessoa, se precisar de ajuda para carregar as compras.	Ir ao St. Lawrence Market com um grupo de pessoas ou para fazer turismo e outras atividades de recreio que possam causar aglomerações e encontros sociais.

## Espaços Públicos

<b>Deve fazer*</b>	<b>Não deve fazer</b>
Usar espaços públicos que dão para o exterior. Usar uma máscara bem ajustada e manter o distanciamento de dois metros das demais pessoas.	Tirar a sua máscara dentro de espaços públicos, inclusive na TTC, em táxis ou outros serviços de transporte pessoal.

## Recreação

Deve fazer*	Não deve fazer
Usar os recursos de recreação ao ar livre, tais como parques infantis, encostas para tobogãs, equipamentos de ginástica e parques onde os cães podem brincar livres, mas apenas com as pessoas com quem mora. Manter o distanciamento de dois metros das demais pessoas.	Jogar ou praticar desportos de equipa, encontrar-se ou reunir-se ao ar livre se houver mais de 10 pessoas a usar as conveniências.
Fazer exercícios em casa ou ao ar livre.	Participar de desportos e aulas recreativas em espaços interiores, ir a ginásios, <i>fitness centres</i> , estúdios de dança e centros comunitários de recreação (alguns profissionais e atletas de <i>high-performance</i> estão isentos).
Patinar no gelo nos riques ao ar livre, nos horários permitidos.	Participar de partidas de hóquei improvisadas ou organizadas em riques interiores, em qualquer altura.

## Serviços, Funções e Eventos

Deve fazer*	Não deve fazer
Participar virtualmente de conferências e eventos especiais.	Participar de eventos e reuniões sociais em espaços destinados a esse fim, inclusive instalações para eventos especiais, tais como salões de banquetes e salas de conferência em hotéis e centros de convenções, a menos que o tipo de reunião seja permitido pelos regulamentos da Província.
Participar virtualmente de reuniões de apoio à saúde mental ou abuso de substâncias. Em pessoa, os encontros estão limitados a 10 pessoas ou menos.	Não ir a reuniões, a menos que o tipo de reunião seja permitido pelos regulamentos da Província.
Ir a casamentos, funerais e cerimónias religiosas virtualmente. Em pessoa, o número máximo permitido é de 10 pessoas (em espaços interiores e exteriores).	Organizar ou ir a receções e outras reuniões sociais relacionadas com cerimónias religiosas, casamentos, funerais ou outros rituais, em espaços internos, exceto com membros de seu próprio agregado familiar ou com uma única pessoa, se você viver sozinho.

Atualizado em: 29 de dezembro de 2020

Deve fazer*	Não deve fazer
Ir a centros comunitários com os seguintes serviços: centros de cuidados infantis e programas para crianças, serviços de suporte de saúde mental e abuso de substâncias (até 10 pessoas), serviços sociais e outros suportes comunitários, tais como usar a casa de banho.	Usar um centro comunitário por qualquer motivo que não seja para os fins permitidos.
Visitar o zoo de Toronto através de seu programa virtual, e fazer visitas online ao zoo do High Park e à Riverdale Farm.	Visitar o zoo de Toronto ou do High Park, ou a Riverdale Farm, em pessoa.
Visitar museus, exposições de arte e outros entretenimentos online.	Ir a museus, exposições de arte, cinemas, teatros e outros entretenimentos, em pessoa.
Ir à biblioteca para recolher ou entregar livros à porta, para participar programas infantis e de cuidados infantis permitidos, serviços de suporte à saúde mental e abuso de substâncias (até 10 pessoas) e outros serviços sociais, quando oferecidos.	Entrar nas bibliotecas por qualquer motivo que não os permitidos.
Ir a marcações médicas essenciais e tratamentos de fisioterapia e massagens. Considerar alternativas de cuidados pessoais que podem ser feitos em casa.	Ir a serviços de cuidados pessoais, tais como salões de cabeleireiro, barbearias, salões de manicure, solários, estúdios de tatuagem e outros serviços cosméticos.

## Serviços Oferecidos pela Cidade

Deve fazer*	Não deve fazer
Pagar as contribuições prediais e contas dos serviços públicos pontualmente, online ou por correio, e requerer licenças de construção online.	Ir aos escritórios da Cidade. Todos os escritórios e prédios da Cidade estão fechados ao público.
Contactar os serviços da Cidade online em <a href="http://toronto.ca">toronto.ca</a> ou ligar ao 311. Registrar-se online para consultas públicas ou para se fazer ouvir por uma comissão da Cidade.	Ir em pessoa a um escritório da Cidade. Todos os escritórios e prédios da cidade estão fechados ao público.
Obter uma licença de casamento – em pessoa, só com marcação – no North York Civic Centre	Tentar casar-se na capela do City Hall, pois está fechada.

\*Todas as atividades permitidas estão sujeitas aos regulamentos das diretrizes da saúde pública, regulamentos de máscaras e ao regulamento de distanciamento público da Cidade de Toronto, sempre que pertinentes.