Lambethtalk

ESPECIAL VACINA COVID-19 / FEVEREIRO DE 2021

Vacinas Covid-19 em Lambeth

Por razões de segurança, esta revista foi entregue de

Lambeth

acordo com as orientações da Public Health England. Pode ser lida em segurança.

“Depois da água limpa, a vacinação é a intervenção de saúde pública mais eficaz, salvando vidas e protegendo os mais vulneráveis da nossa sociedade.

Fazer a vacina da Covid-19 assim que for chamado irá protegê-lo a si, à sua família e àqueles de quem cuida. A vacina deverá ajudar a reduzir as taxas de doenças graves e a salvar vidas, bem como a reduzir a pressão sobre o Serviço Nacional de Saúde e os serviços de assistência social. Sei que muitos residentes têm perguntas e por isso, para o/a ajudar a tomar a sua decisão sobre a toma da vacina, queria partilhar as respostas a algumas das perguntas mais comuns que temos ouvido.”

Ruth Hutt, Diretora de Saúde Pública de Lambeth

Segurança da vacina

Como é que a vacina funciona?
As vacinas Covid-19 funcionam através da estimulação do sistema imunitário para criar anticorpos e células para combater a infeção.

Irei obter o Covid-19 da vacina?
A vacina não pode causar-lhe a infeção Covid-19 e duas doses reduzirão a probabilidade de ficar gravemente doente.

A vacina é segura?
Sim. O SNS só está a oferecer vacinas Covid-19 ao público após testes rigorosos em milhares de pessoas e com o conselho de peritos independentes. O MHRA, o regulador oficial do Reino Unido, disse que todas as vacinas aprovadas têm boas perspetivas de segurança e oferecem um elevado nível de proteção e podemos estar confiantes na sua avaliação especializada e nos seus processos.

Tem alguns efeitos secundários?
Como todos os medicamentos, as vacinas podem causar efeitos secundários. A maioria destes são moderados e de curto prazo e nem toda a gente os tem. Poderá verificar que o seu braço está dorido ou que se sente cansado, mas se se sentir bem deve conseguir continuar o seu dia como é habitual.

Já tive Covid-19, preciso, ainda assim, de tomar a vacina?
Ser vacinado é também importante para si, mesmo que já tenha tido a Covid-19. Se tiver testado recentemente positivo para o coronavírus, mesmo que não tenha sintomas, deve esperar até 4 semanas após a data em que foi testado antes de fazer a vacina. Se ainda tiver complicações continuadas com a Covid-19, deve discutir com um clínico se é o momento certo para tomar a vacina.

As vacinas contêm um microchip?
Não, a vacina não contém um microchip.

As vacinas alteram o seu ADN?
Não, as vacinas não alteram o seu ADN.

As vacinas são adequadas para veganos/ vegetarianos?
Sim, as vacinas Covid-19 atualmente disponíveis não contêm quaisquer produtos animais ou ovos. Os ingredientes estão todos publicados na informação sobre cuidados de saúde no site do MHRA.

Quando farei a minha vacina?
O SNS contactá-lo-á quando for a sua vez de tomar a vacina Covid-19. Será contactado por carta, mensagem ou e-mail com informação sobre como agendar a sua consulta. Não se preocupe se receber mais do que um convite, pode escolher aquele que melhor lhe convier.

Mais informações:
https://selondonccg.nhs.uk/what-we-do/covid-19/covid-19-vaccine/

Caro residente,

A Covid-19 tem causado dor e dificuldades reais no nosso município. O vírus afetou as comunidades de Lambeth e expôs cruelmente as desigualdades que existem. As famílias estão a viver com muitas dificuldades, muitas vezes equilibrando o trabalho com os cuidados às crianças ou a necessidade de cuidar de familiares mais idosos. Sei que o autoisolamento pode ser difícil devido às pressões financeiras e aoutras responsabilidades, como cuidar de familiares ou crianças: mas é fundamental que todos façamos o que pudermos para proteger os nossos entes queridos e a nossa comunidade em geral. A vacina Covid-19 é um verdadeiro raio de esperança em tempos sombrios, mas sei que podem ter questões e que têm as vossas próprias experiências, tanto boas como más, que podem influenciar as vossas decisões sobre a vacinação.

O município quer ajudar da forma que pudermos, e por isso escrevo-vos hoje, através das páginas da "Lambeth Talk", para vos fazer algumas perguntas simples sobre a vacina Covid-19 e se podemos ajudar relativamente a algum dos obstáculos que possam enfrentar? Estes podem ser a dificuldade em chegar a um centro de vacinação ou saber se está registado num médico de clínica geral local. Queremos também dar-lhe informação e tranquilizar sobre as vacinas que foram aprovadas para utilização.

O SNS tem planeado extensivamente a realização do maior programa de vacinação da nossa história. Todas as vacinas aprovadas para o programa foram rigorosamente testadas e confirmadas como seguras e altamente eficazes pela Agência Reguladora do Medicamento e Produtos de Saúde especializada (MHRA).

Qualquer vacina para o coronavírus que seja aprovada tem de passar por todos os ensaios clínicos e verificações de segurança que todos os outros medicamentos licenciados. O Reino Unido tem alguns dos mais elevados padrões de segurança do mundo. Outras vacinas estão também a ser desenvolvidas, mas só estarão disponíveis no SNS depois de terem sido exaustivamente testadas para garantir a sua segurança e eficácia.

Até agora, milhões de pessoas em todo o mundo tomaram uma vacina Covid-19. A reação mais comum depois é um braço dorido onde a vacina é administrada e algumas pessoas têm dor de cabeça e febre moderada até um dia depois.

Na página seguinte encontram-se algumas perguntas simples que gostaríamos que considerasse responder, para que possamos ter uma melhor imagem dos problemas que as pessoas em Lambeth possam ter ou dos problemas com os quais possa estar a tentar lidar. Se conseguirmos aumentar a informação sobre o que os residentes pensam e fazem, podemos ajudar a quebrar as barreiras e a proteger melhor a saúde de todos em Lambeth, permitindo à nossa comunidade reconstruir.

Envie para FREEPOST LAMBETH COMMUNICATIONS com esta carta para que seja realmente fácil para si voltar a contactar-nos. Não lhe custará um cêntimo e a informação que nos fornecer será tratada como confidencial e em conformidade com a lei de proteção de dados. Pode também contactar-nos com as suas respostas por e-mail para communications@lambeth.gov.uk, pode preencher o inquérito online se desejar, visitando surveymonkey.co.uk/r/athealthcaresurvey

Responder com esta informação ajudará o município e o nosso SNS local a compreender melhor o que precisamos de fazer para tornar Lambeth segura e assegurar que o maior número possível de pessoas possa ser vacinado. Ajude-nos neste esforço. Ajude a manter Lambeth segura.

Com os melhores cumprimentos,

(Assinatura)

Vereador Jack Hopkins, Líder do Município de Lambeth

Nota: esta carta está em conformidade com a lei de proteção de dados em vigor. Escrevemos-lhe através da "Lambeth Talk" para poupar nos custos e, mais importante ainda, porque achamos que é do interesse legítimo tanto da comunidade como do município estar mais bem informado de quaisquer necessidades ou questões relacionadas com a Covid-19 neste momento

É fácil responder ao nosso inquérito. Pode recortar, preencher e enviar para FREEPOST LAMBETH COMMUNICATIONS ou pode preenchê-lo online de forma simples e segura em surveymonkey.co.uk/r/athealthcaresurvey.

Inquérito sobre o Acesso aos Cuidados de Saúde

1. Está registado junto de um médico de clínica geral local (médico de família)?

☐ Sim ☐ Não (Ir para P5) ☐ Não sei (Ir para P6)

2. Em que centro de saúde está registado?

3. Foi contactado pelo seu médico de clínica geral para agendar uma consulta para a sua vacina?

☐ Sim ☐ Não (Ir para P7) ☐ Não sei (Ir para P7)

4. Já teve a sua consulta?

☐ Sim (Ir para P11) ☐ Não (Ir para P7)

5. Porque não está registado junto de um médico de clínica geral local?

☐ Ainda não me registei, porque só recentemente me mudei para Lambeth.
☐ Não confio no SNS, incluindo médicos de familia
☐ Não sou elegível para estar registado no SNS/médicos de família.
☐ O registo é demasiado complicado.
☐ Não sei como me registar.
☐ Outro (especificar abaixo).

Se Outro, explique, por favor?

6. Deseja ajuda para se registar a si e à sua família num médico de clínica geral local?

☐ Sim ☐ Não

7. Está satisfeito por tomar a vacina, assim que lhe for marcada uma consulta?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

☐ Não creio que a vacina seja segura.
☐ Acho que não preciso da vacina.
☐ Não gosto de agulhas.
☐ Tive uma má experiência com vacinas anteriores.
☐ Sou contra as vacinas em geral.
☐ Não me sinto seguro em entrar numa instituição de saúde para fazer a vacina.
☐ Não posso ser vacinado por questões de saúde.
☐ Outro (especificar abaixo).

Se Outro (especificar abaixo):

9. O que o incentivaria a fazer a vacina?

10. Como prefere ser contactado sobre a sua vacinação?

☐ Telefone ☐ Mensagem
☐ E-mail ☐ Carta

Sobre si

8. Sabemos que algumas pessoas estão preocupadas com a toma da vacina Covid-19. Qual das seguintes afirmações descreve melhor as preocupações que possa ter em relação à vacina?

Não confio na vacina Covid-19 especificamente.

Gostaria de esperar até que outros a tenham feito primeiro

Para garantir que estamos a prestar serviços justos a todas as diversas comunidades de Lambeth, e para satisfazer as necessidades dos diferentes grupos, é importante que lhe façamos algumas perguntas sobre si próprio. Não está obrigado de fornecer as informações solicitadas, mas ajudar-nos-ia muito se o fizesse. A informação será utilizada para nos ajudar a planear serviços que satisfaçam as necessidades de todos os seus utilizadores. As suas respostas serão mantidas confidenciais e qualquer informação publicada será anonimizada. Nenhuma informação que possa identificá-lo, a sua casa ou o seu agregado familiar será transmitida a qualquer outra organização sem lhe perguntar primeiro.

11. Qual descreve melhor o seu género?

Masculino Feminino

Utilizo outro termo (por exemplo, não binário):

Prefiro não dizer.

Para preencher o estudo online visite: **surveymonkey.co.uk/r/athealthcaresurvey**

12. Em qual destas faixas etárias se encaixa?

- Menos de 18
- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65-74
- Mais de 75
- Prefiro não dizer

13. Qual é a sua raça ou grupo étnico?

- Asiático ou asiático britânico - chinês
- Asiático ou asiático britânico - bangladeche
- Asiático ou asiático britânico - indiano
- Asiático ou asiático britânico - paquistanês
- Qualquer outra ascendência asiática (especificar)

- Negro ou negro britânico - africano
- Negro ou negro britânico - somali
- Negro ou negro britânico - caribenho
- Qualquer outra ascendência negra/africana/caribenha (especificar)

Grupos étnicos mistos/múltiplos

- Asiático ou asiático britânico e branco
- Negro ou negro britânico (africano) e branco
- Negro ou negro britânico (caribenho) e branco
- Qualquer outra ascendência étnica mista/múltipla (especificar)

Branco

- Inglês/galês/escocês/norte-irlandês/britânico
- Irlandês
- Cigano ou viajante irlandês
- Polaco
- Português
- Qualquer outra ascendência branca (especificar)

Outro grupo étnico

- Árabe ou árabe britânico
- Latino americano/Latinx ou latino americano e britânico
- Qualquer outro grupo étnico (especificar)

15. Qual é a natureza da sua deficiência ou problema de saúde?

- Deficiência visual ou invisual registado não corrigido por óculos
- Deficiências físicas
- Surdo/ Utilizador de linguagem gestual
- Dificuldade de audição/ perda auditiva
- Questões de saúde mental
- Dificuldades de aprendizagem
- Neurodiverso (por exemplo, autismo ou dislexia)
- Problema de saúde prolongada (especificar a doença)

Uma deficiência ou doença não listado (especificar a doença)

- Prefiro não dizer

16. O que melhor descreve a sua orientação sexual?

- Heterossexual
- Gay/Lésbica
- Bissexual
- Utilizo outro termo: (especificar)

- Prefiro não dizer

17. Considera-se transexual*?

*Transexual é um termo geral para descrever pessoas cujo sexo não é o mesmo que, ou não se sente confortável com o sexo que tinha à nascença.

- Sim
- Não
- Prefiro não dizer

Prefiro não dizer

14. Considera-se portador de uma deficiência ou de um problema de saúde prolongado?

Sim Não Prefiro não dizer

Nome:

Morada:

Consentimento para voltar a contactar

O Município de Lambeth pode contactá-lo sobre as respostas que forneceu neste estudo para dar apoio e aconselhamento em relação à vacina Covid-19 e ao registo no médico de clínica geral. Ao dar as suas informações pessoais está a dar o seu consentimento para que o Município de Lambeth o/a contacte por este motivo. Os seus contactos só serão utilizados para este fim.

Partilhar experiências e ser vacinado

apoio para os residentes

A vereadora Marianna Masters, que representa a freguesia de Streatham Wells, partilhou a sua experiência positiva de ser vacinada contra a Covid-19 e a importância de reconhecer e abordar quaisquer receios na comunidade sobre tomar a vacina.

Como residente nascida e criada em Lambeth de ascendência negra africana, a vereadora Masters diz que compreende como algumas pessoas da comunidade negra e étnica minoritária têm reservas sobre a vacina com base nas suas experiências de vida, o impacto desproporcionado do vírus durante os últimos 12 meses e algumas das informações que viram partilhadas online.

É por isso que, como líder comunitária, quer partilhar a sua boa experiência, envolver a comunidade e incentivar outros a obter mais informação se tiverem reservas.

A vereadora Masters afirmou: "As pessoas têm preocupações por todo o tipo de razões, os medos das pessoas são complexos e causados pelas suas experiências de vida. É realmente importante reconhecer isso e trabalhar arduamente para chegar às pessoas com a informação certa, as mensagens certas e dar-lhes o apoio de que precisam.

“Esta vacina é de vital importância e é crucial para nos ajudar a sair da crise profunda em que nos encontramos.

“Para algumas pessoas negras e de minorias étnicas, este súbito interesse pelo nosso bem-estar não encaixa nas suas experiências anteriores e com a discriminação que enfrentaram ao longo da sua vida. Por exemplo, é evidente que a crise da Covid-19 teve um impacto desproporcionado sobre os negros e as minorias étnicas e muitas pessoas sentem que pouco foi feito para resolver esse problema.

“Agora esta reserva está a ser ampliada online e joga com as experiências negativas anteriores das pessoas e as desigualdades que sofreram.

“É realmente importante que reconheçamos esta experiência e abordemos as preocupações das pessoas de forma compreensiva e positiva. Precisamos de acompanhar todas as nossas comunidades durante esta campanha de vacinação, porque precisamos de estar unidos se quisermos ser bem-sucedidos. É no interesse de todos que todos participem nesta jornada e não podemos deixar ninguém para trás.

“Diria às pessoas que estão preocupadas com a vacina, falem com o vosso médico de clínica geral ou profissional de saúde, muitas vezes podem responder muito

rapidamente a quaisquer perguntas e tranquilizá-lo. Fale com o seu deputado, fale com os seus vereadores e líderes comunitários pois podem ajudá-lo a obter a informação melhor e mais fiável para

> “Esta vacina é de vital importância e é crucial para nos ajudar a sair da crise em que nos encontramos agora nas profundezas„

responder às suas preocupações. Todos queremos realmente partilhar e ouvir.

A vereadora Masters foi considerada prioritária para a vacina, uma vez que é clinicamente extremamente vulnerável. Tendo sido diagnosticada com sarcoidose pulmonar, uma doença pulmonar crónica, em 1992, tem estado sob cuidados prolongados no King’s College Hospital, ao mesmo tempo que mantém emprego a tempo inteiro e cuida da família.

Afirmou: "Sou uma das pessoas que foram classificadas como vulneráveis. Nunca me considerei deficiente e tenho uma vida profissional e social plenas, Mas a Covid-19 encontrou uma forma de atingir o meu calcanhar de Aquiles e o de tantas outras pessoas na nossa comunidade que, até agora, tinham problemas de saúde, mas que, em grande parte, têm conseguido viver as suas vidas.

“Muitas pessoas tiveram de se autoisolar, ficar confinadas longe das suas vidas e dos seus familiares durante muito tempo, é realmente difícil e afetou a saúde mental das pessoas. Assim, quando me foi oferecida a oportunidade de fazer a vacina, para ficar protegida de algo que me poderia matar, fiquei realmente grata.”

A vereadora Masters fez a sua primeira vacina no Guy's Hospital, no início de fevereiro e foi-lhe marcado o reforço para daí a 12 semanas.

Afirmou: "Ser vacinada foi incrível, estava organizado profissionalmente". Todo o processo demorou cerca de 25 minutos, incluindo a espera de 15 minutos após para garantir que não havia reações adversas. A minha família também me tem dado muito apoio. Sou uma pessoa que gosta de sair e esta pandemia fez-me ser cautelosa com a socialização.

“O meu marido apoia-me muito e tem trabalhado a partir de casa para ajudar a manter-me em segurança. A sensação de me sentir presa nos últimos 12 meses não é algo com que me tenha confrontado anteriormente. Tenho a certeza que as pessoas compreendem com a sensação de impotência da nossa situação atual, por isso qualquer forma de regresso à normalidade é realmente importante.”

Encontra-se disponível online um conjunto de perguntas e respostas para responder às perguntas das pessoas: **https://selondonccg.nhs.uk/what-we-do/covid-19/covid-19-vaccine//**

Testes Covid-19 em Lambeth

apoio para os residentes

Pode fazer um teste Covid-19 num dos nossos centros de teste.

Tem sintomas?

Se tiver sintomas, temperatura alta, tosse nova e contínua, ou perda ou alteração de paladar ou olfato, tem de começar o autoisolamento imediatamente, enquanto marca o seu teste.

Como marcar um teste

Os testes têm de ser marcados antecipadamente através do site GOV.UK, aplicação do SNS, ou ligando para o 119.

Testes sem sintomas

Cerca de 1 em cada 3 pessoas com Covid-19 não têm quaisquer sintomas, mas podem, mesmo assim, transmiti-lo. Se tiver de sair para trabalhar, pode fazer um teste rápido gratuito num centro local em Lambeth para verificar se tem Covid-19, os resultados são normalmente dados no prazo de uma hora.

https://www.lambeth.gov.uk/covidcommunitytest

Quando é que precisa de se autoisolar?

Se alguma das seguintes situações se aplicar:

- **Tem sintomas de Covid-19 e está à espera de um teste.**
- **O seu teste deu positivo para Covid-19.**
- **Faz parte do agregado familiar de um caso suspeito ou confirmado de Covid-19.**
- **Foi informado ou alertado através do serviço NHS Test and Trace ou da Aplicação que é um contacto próximo de um caso Covid-19.**
- **Foi-lhe dito para se autoisolar porque está em estreito contacto com um caso Covid-19.**
- **Regressou de um país que está na lista de quarentena.**

Tem de se autoisolar!

Não pode sair de casa por qualquer razão.

Não vá trabalhar, à escola, a lojas ou visitar ninguém nem vá a qualquer lugar.

Se precisar de ajuda para poder ficar em casa, contacte

mycommunity@ageuklambeth.org ou ligue 0333 360 3700

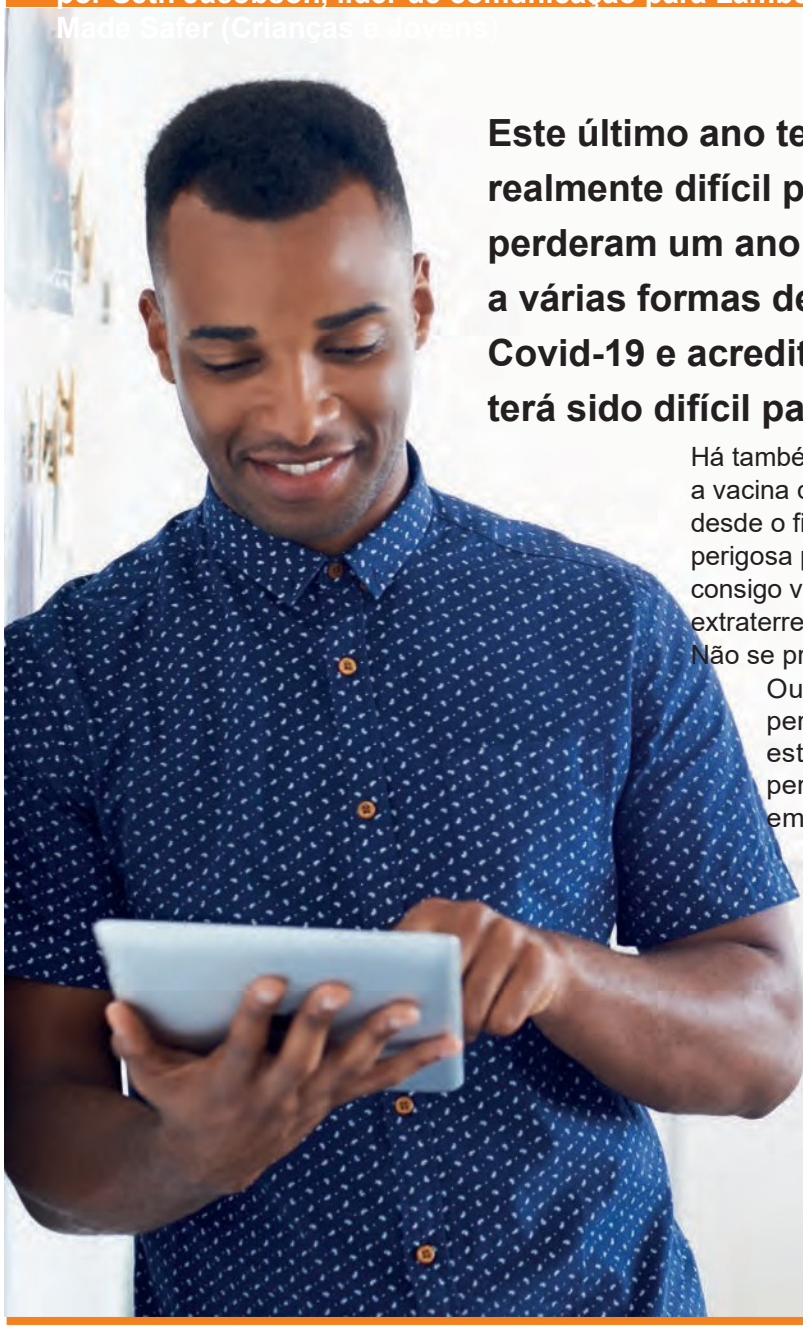
Pode encontrar informação sobre como se autoisolar em:
https://beta.lambeth.gov.uk/covid-19-self-isolation-posters

Os jovens e a vacina

por Seth Jacobson, líder de comunicação para Lambeth Made Safer (Crianças e Jovens)

support for residents

apoio para os residentes



Este último ano tem sido realmente difícil; realmente difícil para todos. Como jovens, já perderam um ano inteiro das vossas vidas devido a várias formas de confinamento por causa da Covid-19 e acreditem, compreendemos como isto terá sido difícil para vós.

Há também muita desinformação que lhe sugere que a vacina que tem sido administrada em Lambeth desde o final do ano passado é de alguma forma perigosa para tomar: talvez amigos tenham partilhado consigo vídeos que dizem que se vai transformar num extraterrestre se a fizer? Ou que vai contrair cancro? Não se preocupe, nenhum dos dois é verdadeiro.

Outros aceitam que a vacinação funciona, mas perguntam como é possível que várias vacinas estejam em circulação após o que parece ser um período de tempo tão curto, desde que o vírus emergiu.

Sim, no passado levou anos a desenvolver as vacinas, mas os valores monetários e os recursos disponibilizados às empresas farmacêuticas para o efeito pressionaram o processo. Além disso, algumas das vacinas, tais como a versão “Oxford”, foram criadas a partir de vacinas anteriores que já combatiam diferentes formas de coronavírus.

Muitas pessoas estão compreensivelmente assustadas neste momento e, neste clima, há algumas teorias estranhas que podem parecer-lhe plausíveis. E compreendemos que pode ser que nem sempre confie no que ouve do governo ou de outras autoridades.

Mas a desinformação difundida nas redes sociais é a razão pela qual alguns dos inquéritos mostram que, de acordo com uma pesquisa do Kings College London, mais de um quinto dos jovens não tem a certeza de querer ser vacinado.

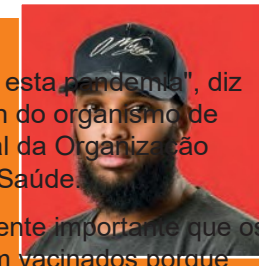
Na página 2 tentámos explicar porque é que **algumas das coisas que as pessoas ouviram não são verdadeiras.** O que queremos fazer aqui é explicar porque é tão importante que os **jovens sejam vacinados** quando chegar a sua vez.
Terão ouvido das vossas famílias que pessoas nos 70s, 80s e 90s, como os vossos avós e familiares mais idosos, foram vacinadas. **Mais de 10 milhões de pessoas** nas categorias mais ameaçadas já foram vacinadas, o que é incrível em tão curto espaço de tempo.

As pessoas que fizeram as vacinas não estão totalmente seguras, porque todos precisam de **duas doses das vacinas** atualmente usadas, mas já estão quase todas muito mais seguras do que estariam.
Os próximos grupos de pessoas que serão vacinadas acabarão por ser a maioria das pessoas com mais de 50 anos, por isso **os vossos pais e avós** terão em breve as suas primeiras vacinas durante os próximos meses.

Assim, porque é tão importante que, quando chegar a sua vez de ser vacinado, o faça? É verdade que o seu grupo etário parece relativamente pouco afetado pela Covid-19 até à data: ainda assim, há muitas **pessoas com menos de 25 anos sem problemas de saúde subjacentes que ficaram gravemente doentes e até morreram.**

Outros tiveram o vírus e continuam a sofrer meses após o seu desaparecimento, que foi apelidado de "Covid Longo", e enfrentam sintomas como cansaço extremo, falta de ar e dificuldade em dormir.

É também muito importante que faça a vacina quando lhe for oferecida para evitar a transmissão do vírus. "Os jovens são uma parte incrivelmente importante para acabar com esta pandemia", diz Kate O'Brien do organismo de saúde global da Organização Mundial de Saúde.



"Será realmente importante que os jovens sejam vacinados porque sabemos que há muita transmissão entre eles."

"Os jovens de Lambeth demonstraram uma força e uma resiliência

Tem medo do seu companheiro, ex-companheiro ou família

Podemos ajudar!

O Centro Gaia oferece apoio gratuito e confidencial aos residentes de Lambeth afetados por maus-tratos.

Podemos ajudar com:

- Segurança
- Habitação
- Opções legais
- Dinheiro
- Crianças

Crianças

020 7733 8724

lambethvawg@refuge.org.uk

www.refuge.org.uk/gaia

the Gaia centre

Run by Refuge

Trabalhar em Lambeth
para acabar com a violência baseada no género

101866 (2.21)