Coronavírus - Previna-se

Date : 06-05-2020

Previna-se:

O coronavírus tem alterado a rotina de pessoas de todo o mundo. Apesar de provocar sintomas leves na maioria das pessoas infectadas, ela tem uma alta taxa de transmissibilidade, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o que pode fazer com que um grande número de pessoas necessite de tratamento hospitalar ao mesmo tempo.

Para evitar o colapso do sistema de saúde, a OMS, Ministério da Saúde, universidades e outras entidades científicas recomendam que o isolamento social é a melhor forma de prevenção da doença, uma vez que ainda não há vacina nem tratamento específico para a Covid-19. Os casos mais graves podem precisar de oxigênio suplementar e ventilação, feita através de respiradores mecânicos.

Além do isolamento, essas são as principais formas de prevenção contra o coronavírus:

- Fique em casa; Mas se for inevitável sair, use máscara;
- Fazer, de forma frequente, a lavagem das mãos com água e sabão ou álcool em gel;
- Evitar tocar o rosto com as mãos sem higienizá-las;
- Cobrir a boca com o antebraço imediatamente quando for tossir ou espirrar, ou utilizar um lenço descartável, que deve ser jogado no lixo e seguido da lavagem das mãos;
- Evitar frequentar locais de fácil aglomeração de pessoas;
- Evitar contato físico com pessoas com gripe;
- Manter a distância mínima de um metro entre você e qualquer outra pessoa fora do seu núcleo familiar;
- Evitar o compartilhamento de copos, pratos ou objetos de uso pessoal, fazendo a higienização de objetos tocados com frequência por muitas pessoas, como maçanetas;
- Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico.
- Siga as instruções da sua autoridade sanitária nacional ou local, porque elas sempre terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área;
- Pessoas doentes devem adiar ou evitar viajar;
- Os viajantes que retornam das áreas afetadas devem monitorar seus sintomas por 14 dias e seguir os protocolos nacionais dos países receptores; e se ocorrerem sintomas, devem entrar em contato com um médico e informar sobre o histórico de viagem e os sintomas;

Recomendações para o uso de máscaras:

Até o momento, estudos sugerem que o vírus causador do coronavírus é transmitido principalmente pelo contato com gotículas respiratórias. Diante disso, alguns países, como o Brasil, passaram a adotar a necessidade do uso de máscaras caseiras, mediante algumas regras que devem ser cumpridas:

- Máscaras cirúrgicas e respiradores, como o N95, devem ter uso prioritário por profissionais de saúde;
- As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido grosso, seja de algodão, tricoline, TNT ou outros, desde que possuam pelo menos duas camadas de pano, além de desenhadas e higienizadas corretamente;
- O uso das máscaras é individual, ou seja, não pode ser dividida com ninguém.Pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano, guardadas de forma adequada;
- Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;
- Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;
- Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária, deixando de molho por cerca de 30 minutos;
- Em caso de descarte, as máscaras deverão ser colocadas em um saco anexado ao lixo orgânico. Depois de descartadas, sob nenhuma hipótese deverão ser reaproveitadas ou encaminhadas para a reciclagem.