

# Primeiro caso de Coronavírus no Brasil: medidas de proteção



# **Primeiro caso de Coronavírus no Brasil: medidas de proteção.**

*A chance do Coronavírus se espalhar pelo país, a exemplo do que acontece em outras regiões do mundo, é enorme e muito provavelmente é apenas uma questão de tempo.*

*É nosso dever tentar conter ao máximo que este vírus se espalhe, não só para nossa própria proteção, mas principalmente para proteger os mais susceptíveis, em quem a taxa de mortalidade é maior: idosos e pessoas que tem alguma doença de base como diabetes ou asma, por exemplo.*

## **Como o vírus entra no seu corpo?**

O vírus pode entrar no seu organismo de 2 formas:

1. Se uma pessoa contaminada tossir a menos de 2 metros de você, as micro gotículas de saliva expelidas no ar pela tosse carregam milhares de partículas virais que podem entrar pelas suas vias respiratórias e causar a doença.

2. Uma pessoa contaminada tosse, coloca a mão na boca e na sequência coloca a mão contaminada com gotículas de saliva e milhares de partículas virais em uma maçaneta, suporte de ônibus, caneta, copo, garrafa de café, corrimão ou telefone, por exemplo. Os vírus sobrevivem nestes locais por 24 horas. Se você, neste período, encosta no local contaminado e coça os olhos ou nariz ou coloca a mão na boca, ou come uma fruta sem lavar as próprias mãos, pode pegar o vírus.

***IMPORTANTE: se você encostar em um local contaminado, pode levar nas suas mãos milhares de vírus para outra pessoa, como seus filhos pequenos, por exemplo, se os acariciarem perto dos olhos, do nariz ou da boca.***

***Sabendo isso, vamos às medidas de prevenção recomendadas:***

## **1. LAVAR AS MÃOS**

- ***LAVE AS MÃOS com frequência.*** Lave as mãos antes de comer. Lave as mãos quando chegar em casa. Com água e sabão. O sabão mata o vírus. Lave por pelo menos 20 segundos. Essa é uma das medidas mais eficazes. Álcool de 60-95% também funciona.

- EVITE encostar as mãos nos olhos ou na boca. Lave-as ou desinfete-as antes.

- Lave com água e sabão ou desinfete objetos de uso coletivo como telefones- inclusive seus celulares- maçanetas, torneiras, computadores e até mesas de trabalho.

- Se for ao banheiro público e lavar as mãos, utilize um papel toalha para abrir a maçaneta ou o cotovelo para abrir a porta.

## **2. USAR MÁSCARAS**

### *Máscaras cirúrgicas*

Máscaras cirúrgicas podem ser usadas, mas NÃO são garantia de proteção.

Na verdade, as máscaras cirúrgicas servem mais para quem já está doente não disseminar o vírus pelo ambiente. São feitas exatamente para cirurgiões não contaminarem os pacientes expostos com gotículas de sua respiração durante a cirurgia.

As máscaras cirúrgicas filtram as gotículas de saliva com os milhares de vírus. Mas NÃO filtram os vírus. Os vírus são muito menores que os poros das máscaras e, portanto, podem passar por eles se não estiverem nas gotículas. Como as gotículas de saliva são um importante meio de transmissão pois carregam milhares de partículas virais e/ou bactérias e/ou fungos, considera-se que as máscaras podem oferecer um grau de proteção bem importante.

Para isso, alguns cuidados são necessários:

- As máscaras devem estar bem aderidas o rosto, sem que o ar consiga entrar pelas laterais.
- Se as máscaras ficarem úmidas devem ser imediatamente descartadas pois não servem mais.
- Troque as máscaras com frequência. Pelo menos a cada 4-6 horas.
- Evite tocar com as mãos no lado exterior das máscaras. Se o fizer, lave imediatamente as suas mãos.

Existem outros tipos de máscaras, geralmente utilizadas em ambientes hospitalares, que garantem uma proteção mais eficaz contra agentes patogênicos que penetram pelas vias respiratórias. Estas máscaras estão à disposição para venda, mas ainda não são uma recomendação indicada para todas as pessoas.

### **3. SE ALGUÉM ESTIVER TOSSINDO PERTO DE VOCÊ:**

- Procure ficar pelo menos a 2 metros de distância da pessoa que está com sintomas de gripe.
- Se não houver jeito, use uma máscara e siga todas as recomendações de lavar as mãos e higienização do ambiente em que vocês estão, como acima especificadas.

#### **4. SE VOCÊ ESTIVER COM SINTOMAS DE GRIPE:**

*- Esteve em viagem às áreas de risco ou em contato com alguém que esteve em áreas de risco nos últimos 14 dias?*

- **SIM:** PROCURE IMEDIATAMENTE ATENDIMENTO MÉDICO
- **NÃO:** siga as medidas de higiene para evitar contaminação de outras pessoas e procure atendimento médico se tiver febre

#### **5. MEDIDAS DE HIGIENE PARA EVITAR CONTAMINAÇÃO DE OUTRAS PESSOAS**

**1. Para tossir ou espirrar: NÃO coloque as mãos na boca ou no nariz quando você tossir ou espirrar.** O correto é tossir ou espirrar no seu braço. Coloque o braço na região da boca para tossir ou do nariz para espirrar. Assim você preserva suas mãos e a possibilidade de transmissão para os outros é muito menor. Ensine seus filhos a tossir e espirrar.

**2. Se tossir ou espirrar e levar às mãos à boca ou ao nariz, LAVE imediatamente as mãos com água e sabão ou passe álcool de 60 a 95%.**

**3. NÃO leve seu filho à escola se ele estiver com um processo febril.** Ele teve febre. Você deu um antitérmico e a febre abaixou. Tudo ótimo. Mas será que a febre vai voltar? Não sabemos. Ele pode estar no começo de uma infecção viral e é justamente aí o período de maior transmissão. Por isso, se o seu filho está com febre ou qualquer outra doença transmissível, o lugar dele é em casa e não com os coleguinhas.

**4. Em caso de febre ou outra doença infectocontagiosa: USE MÁSCARA** em locais públicos. A máscara serve não só para proteger você, mas também para proteger os outros de sua infecção.

## **6. DEVO EVITAR VIAGENS PARA O EXTERIOR?**

O Coronavírus vai se espalhar pelo mundo todo, com muita probabilidade. Não será um vírus de fácil contenção. Até o momento (26/02/2020), não há nenhuma orientação no sentido de se evitar viagens, a não ser para a China, que é o foco principal da infecção.

Por enquanto, cabe a cada um decidir sobre os seus riscos e benefícios ao viajar.

**Sempre vale lembrar as dicas para manter nosso sistema imunológico fortalecido. Ele ainda é - e muito provavelmente por um bom tempo ainda o será - a nossa maior forma de proteção.**

Para aumentar a nossa imunidade e isso vale para crianças e adultos- são 3 as regrinhas mágicas que todos estão cansados de saber, mas que muitos poucos conseguem cumprir:

- **1. Comer saudável**, como muitas frutas, legumes e verduras para garantir um aporte bem legal de vitaminas que aumentam nossas defesas;
- **2. Fazer exercícios físicos regularmente.** A atividade física regular também estimula nosso sistema imunológico e nos garante maior resistência respiratória e cardiovascular. Isso é sempre recomendável para nos defender de vírus que acometem nosso sistema respiratório.
- **3. Dormir bem por 8 horas.** O sono é reparador de todos nossos órgãos e sistemas, inclusive do sistema imunológico.

***Vamos atualizando as informações para vocês com a frequência que precisar. Afinal, informação de qualidade é também importante para a saúde.***



[facebook.com/DraAnaEscobarResponde](https://facebook.com/DraAnaEscobarResponde)



[instagram.com/draanaescobar/](https://instagram.com/draanaescobar/)



[youtube.com/user/draanaescobar/](https://youtube.com/user/draanaescobar/)



[www.draanaescobar.com.br](http://www.draanaescobar.com.br)

