

CORONAVÍRUS: a Pandemia do ano!!!

Na virada do ano para 2020, um novo vírus iniciou com surto em Wuhan, na China, e logo alarmou toda comunidade mundial: o Coronavírus, responsável pela COVID-19.

Trata-se de uma doença que tem como principais sintomas a tosse seca, febre, falta de ar ou dificuldade de respirar e fadiga. Seu principal problema não é a mortalidade, e sim sua alta taxa de transmissão.

As principais formas de compartilhar o vírus são através do ar (espirro, tosse e gotículas de saliva), por contato próximo com outras pessoas (aperto de mão, abraço e beijo) e também por contato com objetos ou superfícies contaminadas. Animais não são receptores nem transmissores do COVID-19.

Orientações importantes visando diminuir os índices de disseminação do Coronavírus são para evitar tocar boca, nariz e olhos, além de lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por no mínimo 20 segundos ou álcool 70%, de preferência em gel. Também devemos desinfetar objetos e superfícies que temos contato constante. O uso de máscaras que cubram boca e nariz se faz necessário para todos os casos suspeitos.

QUANDO DEVO LAVAS AS MÃOS?

- Ao tossir ou espirrar;
- Ao cuidar de doentes;
- Antes, durante e depois de preparar alimentos;
- Antes das refeições;
- Após ir ao banheiro;
- Após tocar objetos / superfícies não desinfetadas; enfim, sempre que possível.

Somado a todos cuidados ditos, é hora de atentar-nos quanto a restrição hospitalar. Devemos evitar visitas hospitalares sempre que possível. Se iniciados sintomas leves de resfriado, gripe ou febre, faça o auto isolamento em casa. Só compareça ao pronto-atendimento em caso de suspeita de falta de ar ou dificuldade respiratória. Essas medidas cuidam de sua saúde, evitam a superlotação dos hospitais e, também evitam a contaminação dos profissionais de saúde, o que implicaria em sua incapacitação de exercer seu papel dificultando ainda mais o atendimento dos necessitados.

O ideal nesse momento é ficar em casa. Procure cuidar de sua mente e corpo. Alimente-se corretamente e faça atividades que goste. Cuidado com excesso de informação.

Tudo que fizemos antes, pode parecer alarmista; porém tudo que fizemos depois, poderá ser insuficiente! Faça sua parte! Cuide-se e por enquanto permaneça em casa.

Fiquemos todos com Deus e que Ele nos abençoe!!! Um abraço fraterno a todos!!!

Dr. Rodrigo Fonseca Pereira (PASCOM)