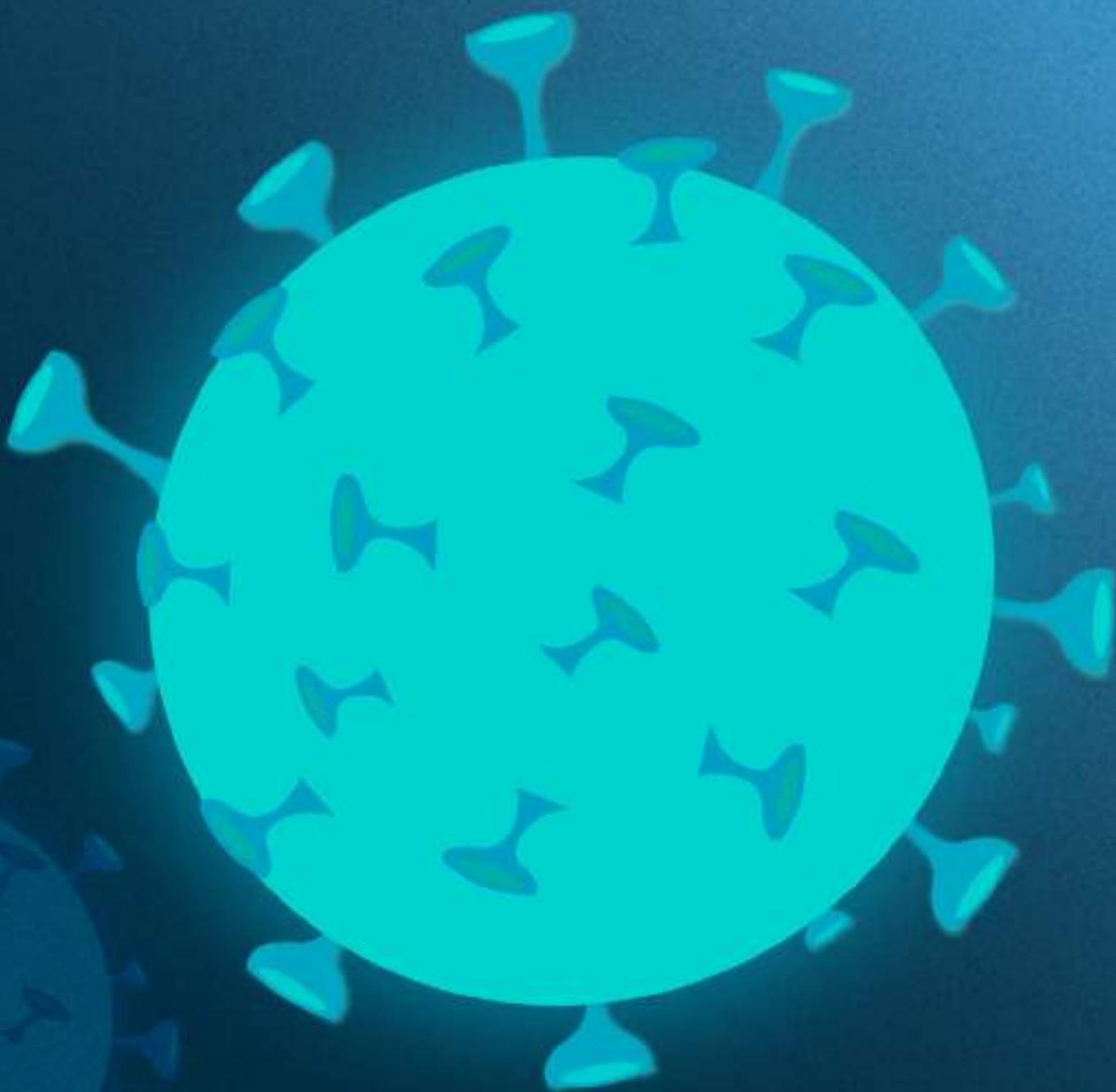


COMPARTILHE SEM MODERAÇÃO

CORONAVÍRUS



TUDO QUE VOCÊ PRECISA
SABER SOBRE O **COVID-19**

A Gazeta®



HISTÓRIA

O que é?

- Os primeiros coronavírus humanos foram isolados em 1937. Mas foi somente em 1965 que foi descrito como coronavírus, pois parecia uma coroa
- A doença provocada pela variação originada na China foi nomeada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como COVID-19, em 11 de fevereiro
- Ainda não está claro como ocorreu a mutação que permitiu o surgimento do novo vírus
- Outras variações mais antigas de coronavírus, como SARS-CoV e MERS-CoV, são conhecidas pelos cientistas



Como começou?

- A OMS emitiu o primeiro alerta em 31 de dezembro de 2019, após casos de uma misteriosa pneumonia na cidade chinesa de Wuhan
- O surto inicial atingiu pessoas ligadas a um mercado de frutos do mar em Wuhan – o que levantou a suspeita de que a transmissão ocorreu entre animais marinhos e humanos
- Mas duas pesquisas apontam outras hipóteses para a transmissão para humanos: uma cita a cobra e, outra, os morcegos
- Um chinês de 61 anos foi a primeira vítima. Ele foi hospitalizado com dificuldades de respiração e pneumonia grave e morreu após uma parada cardíaca, em 9 de janeiro



Já se espalhou

- O primeiro registro fora da China ocorreu em 13 de janeiro deste ano, na Tailândia
- A partir daí, surgiram informações sobre casos no Japão, Coreia do Sul, Taiwan e Estados Unidos
- No dia 20 de janeiro, cientistas comprovaram a transmissão de pessoa para pessoa
- No Brasil, o primeiro caso foi confirmado no dia 25 de fevereiro. O paciente era um homem de 61 anos, residente em São Paulo, com histórico de viagem para Itália
- Pouco mais de dois meses após a epidemia na China, a OMS apontou, no dia 13 de março, a Europa como o epicentro da doença no mundo, com mais casos registrados do que o país asiático



Virou pandemia

- O termo é utilizado quando uma epidemia – grande surto que afeta uma região – se espalha por diferentes continentes com transmissão de pessoa para pessoa
- A questão da gravidade da doença não entra na definição de pandemia, que leva em consideração apenas a disseminação geográfica rápida





EO

ES

COM

ISSO?

- O primeiro caso no Estado foi confirmado em 5 de março: uma mulher de 37 anos, de Vila Velha
- Os exames são realizados pelo Lacen-ES. Cada kit para testagem analisa 24 amostras e o resultado sai em até 24h





- Até obter o resultado, o cidadão deve ficar em isolamento domiciliar nos casos leves e ser internado em caso graves
- Hospitais considerados referências para tratar a doença no ES:
 - » *Infantil de Vitória*
 - » *Jayme dos Santos Neves, na Serra*
 - » *Roberto Arnizaut Silveiras, em São Mateus*
 - » *Silvio Ávidos, em Colatina*
 - » *Santa Casa de Misericórdia de Cachoeiro de Itapemirim*
 - » *Hospital Infantil de Cachoeiro de Itapemirim*
- Profissionais do Programa Mais Médicos vão reforçar o atendimento das unidades de saúde



E VOCÊ COM ISSO?

Contágio

- Ocorre a partir de pessoas infectadas
- Por isso, é necessário manter ao menos 2 metros de distância das pessoas
- A transmissão pode ocorrer por:
 - » *Gotículas de saliva*
 - » *Espirro*
 - » *Tosse ou catarro, que podem ser repassados por toque ou aperto de mão*
 - » *Objetos ou superfícies contaminadas pelo infectado seguido de contato com boca, nariz ou olhos*





Principais sintomas

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar

Podem ocorrer

- Dor de cabeça
- Dor no corpo
- Fadiga ou exaustão extrema

Em casos mais graves

- Pneumonia
- Insuficiência renal
- Síndrome respiratória aguda grave





Quando ir ao médico?

- Quem viajou para países com transmissão local nos últimos 14 dias e ficou com febre, tosse ou dificuldade de respirar
- Procurar os postos de saúde caso apresente os sintomas iniciais
- Não procure a emergência caso tenha sintomas leves

Grupo de risco

- Idosos e pessoas com doenças crônicas, como diabetes, pressão alta e doenças cardiovasculares

Crianças

- Os casos costumam ser leves e sem sintomas. Ainda assim, eles podem transmitir o agente infeccioso para outras pessoas





CUIDE-SE

Prevenção



- Lave as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos ou use desinfetante para as mãos à base de álcool 70%



- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas



CUIDE-SE

Prevenção



- Evite contato próximo com pessoas doentes



- Evite aglomerações



- Fique em casa quando estiver doente. Quem chegar de viagem do exterior também deverá ficar em isolamento por 7 dias, mesmo sem sintomas



- Use um lenço de papel para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar e o descarte após o uso



CUIDE-SE

Prevenção



- Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência



- Na falta de lenço, use o antebraço



- Não compartilhe copos, talheres e objetos de uso pessoal



- Mantenha ambientes bem ventilados



CUIDE-SE

Prevenção



Uso de máscaras

- Só deve ser usada por quem está com infecções virais
- É descartável e deve ser trocado a cada duas horas, já que umidifica e, assim, perde a validade de proteção
- Não compre máscaras porque você pode prejudicar quem realmente precisa (profissionais de saúde e contaminados)

Tratamento

- Não há medicamento, substância, vitamina, alimento específico ou vacina para prevenir a infecção
- Repouso e consumo de bastante água, além de medicamento para aliviar a dor e a febre



O SEGREDO ESTÁ NAS MÃOS

O jeito correto de lavá-las



- 1** Use sabonete líquido



- 2** Esfregue as palmas das mãos



- 3** Entrelace os dedos e lave as costas de uma mão com a palma da outra



- 4** Esfregue o punho esquerdo com a palma da mão direita em movimentos circulares e vice-versa



5 Esfregue os dedos com as mãos entrelaçadas



6 Esfregue a parte de trás dos dedos na palma da outra mão



7 Gire uma mão fechada sobre o polegar. Repetir na outra mão



8 Esfregue os dedos uma mão fechada sobre a palma da outra mão



9 Enxágue as mãos



10 Seque bem as mãos usando uma toalha de papel



NÃO TOQUE NO ROSTO

- As mãos são grandes transmissores do Covid-19
- Quando precisar coçar o rosto, esfregar o nariz ou ajustar os óculos, use um lenço de papel em vez dos dedos
- Prefira óculos a lentes de contato e sempre umidifique os olhos
- Espalhe lembretes em casa ou na área de trabalho alertando para evitar o hábito
- Mantenha as mãos ocupadas com uma bola antiestresse ou outro objeto, mas eles devem ser higienizados
- Também se pode entrelaçar as mãos sobre o colo





E MINHA ROTINA?

- O ideal é que as pessoas se mantenham afastadas pelo menos dois metros de quem está tossindo ou espirrando
- Evite o contato com beijos, abraços e aperto de mão

TRABALHO E ESCOLAS

- Evite elevadores
- Reforce a limpeza de maçanetas, telefones e máquinas de café
- Reduza as reuniões presenciais
- Restrinja viagens internacionais
- Se possível, adote home office
- Use álcool gel



IGREJA E EVENTOS

- Evite aglomerações e ambientes fechados
- Já foi aconselhado não fazer o “abraço da paz” nas missas e que o “Pai Nosso” seja rezado sem dar as mãos

ÔNIBUS

- Se não puder evitar o transporte coletivo, adote as medidas de prevenção já recomendadas
- Evite contato físico com o motorista e demais passageiros, como aperto de mãos



A Gazeta[©]

Toque para acessar a
página especial com todas as
notícias sobre coronavírus



Quer receber as notícias atualizadas
sobre coronavírus no Whatsapp?

Participe do nosso grupo

Fontes: OMS, Ministério da Saúde, Sesa,
especialistas consultados, agências

Edição: Fernanda Dalmácio

Diagramação: Geraldo Neto

Ilustração: Larissa Pereira