

O que é a Covid-19? Quais os sintomas?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China.

Os sintomas desta doença podem aparecer entre 2 a 14 dias após a exposição ao vírus. Os mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

Quem tem maiores riscos de ter a doença agravada?

Adultos com mais de 60 anos e pessoas com doenças preexistentes como diabetes e cardiopatias (doenças do coração).

Como o vírus responsável pela Covid-19 se espalha?

As evidências disponíveis atualmente apontam que o vírus causador da COVID-19 pode se espalhar por meio do contato direto, indireto (através de superfícies ou objetos contaminados) ou próximo (na faixa de um metro) com pessoas infectadas através de secreções como saliva e secreções respiratórias ou de suas gotículas respiratórias, que são expelidas quando uma pessoa tosse, espirra, fala ou canta. As pessoas que estão em contato próximo (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem pegar a COVID-19 quando essas gotículas infecciosas entrarem na sua boca, nariz ou olhos.

Como evitar a transmissão do vírus?

- Lave as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) regularmente com água e sabão ou utilize o álcool em gel, que também pode ser usado para limpar objetos como telefones, teclados, cadeiras, maçanetas, entre outros;
- Faça a limpeza doméstica com água sanitária para desinfetar superfícies;
- Use lenço descartável para higiene nasal;
- Cubra o nariz e a boca ao tossir e espirrar. Evite tocar os olhos, o nariz e a boca sem que as mãos estejam limpas;
- Mantenha pelo menos 1 metro de distância das outras pessoas. Quando o distanciamento físico não é possível, o uso da máscara, também é uma medida de proteção. Funciona como uma barreira física para a liberação dessas gotículas no ar quando há tosse, espirros e até mesmo durante conversas. Seu uso é importante principalmente em locais em que não é possível manter uma distância mínima de segurança.

Como utilizar a máscara de proteção corretamente?

A máscara deve ser de uso individual. Não compartilhe. Cubra bem a boca e o nariz, prenda-a de forma que fique bem ajustada.

A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Se estiver na rua, coloque a máscara já usada em um saco fechado para não contaminar o restante dos seus pertences.

Ao chegar em casa, lave bem as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.

Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocá-la pela frente.

Lave a máscara com água e sabão ou água sanitária, e depois lave novamente as mãos com água e sabão.

Como usar o álcool gel?

- A duração do procedimento é de 20 a 30 segundos;
- Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies da mão;
- Friccione as palmas das mãos entre si;
- Friccione a palma direita contra o dorso (parte superior) da mão esquerda entrelaçando os dedos. O gel deve ser aplicado em todas as superfícies das mãos e dedos até secar;
- Dê preferência ao uso de água e sabão para higiene das mãos, pois o álcool em excesso pode prejudicar sua pele (ressecamento e descamação).

Porque usar o Álcool 70%?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que, o álcool 70% é o recomendado para desinfetar as mãos, embora a lavagem com água e sabão, quando oportuno, é o mais indicado.

O álcool é um microbicida (Microbicida - que destrói micróbios, germes) com características anti-séptica e desinfetante. Porém, sua atividade antimicrobiana está condicionada à sua concentração em peso ou em volume, em relação à água. Na concentração de 70%, o produto tem a quantidade exata de água para facilitar a entrada do álcool no interior do microorganismo, seja bactéria, fungo ou vírus, como o Coronavírus.

Fique alerta sobre os remédios não comprovados pela ciência como cura ou combate ao novo coronavírus.

Embora a hidroxicloroquina e a cloroquina sejam produtos licenciados para o tratamento de outras doenças – respectivamente, doenças autoimunes e malária –, não há evidência científica até o momento de que esses medicamentos sejam eficazes e seguros no tratamento da COVID-19.

As evidências disponíveis sobre benefícios do uso de cloroquina ou hidroxicloroquina são insuficientes, a maioria das pesquisas até agora sugere que não há benefício e já foram emitidos alertas sobre efeitos colaterais do medicamento. Por isso, enquanto não haja evidências científicas de melhor qualidade sobre a eficácia e segurança desses medicamentos, a OPAS recomenda que eles sejam usados apenas no contexto de estudos devidamente registrados, aprovados e eticamente aceitáveis.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) não recomendam o uso de Ivermectina para quaisquer outros propósitos diferentes daqueles para os quais seu uso está devidamente autorizado.

Como fazer compras com segurança?

Ao fazer compras, mantenha pelo menos 1 metro de distância dos outros e evite tocar nos olhos, boca e nariz. Se possível, higienize as alças dos carrinhos de compras ou cestas antes. Lave bem as mãos após chegar e casa e depois de manusear e armazenar os produtos adquiridos. Atualmente, não há caso confirmado de COVID-19 transmitido por meio de alimentos ou embalagens de alimentos.

Mesmo ainda não havendo confirmações, a prevenção é necessária. Você pode utilizar um pano umedecido com álcool a 70% e passar em toda embalagem. Dê preferência em limpar com água e sabão ou colocar de molho em água sanitária diluída, naquilo que for possível.

Não jogue fora as sacolas plásticas. Reutilize. Opte por sacolas retornáveis.

Não jogue as sacolas plásticas, você pode reutilizá-las. Assim que chegar do supermercado passe álcool líquido 70% nas sacolas para descontaminação ou as guarde por sete dias e depois pode fazer uso delas. É importante esse cuidado.

Você também pode optar por sacolas retornáveis. Além de você reduzir os riscos de contaminação da Covid-19, também estará contribuindo com o meio ambiente na redução do uso de sacolas plásticas.

FIQUE ATENTO!!

Risco de colapso no Sistema de Saúde

Quando você se previne contra o novo coronavírus, além de se cuidar, também está evitando internação em hospitais, e com isso contribui para que se evite um colapso no Sistema de Saúde, ou seja, quando a demanda de pessoas doentes é superior ao que o Sistema suporta. Cuide-se!!

Fontes de informação:

- Organização Pan-Americana de Saúde: <https://www.paho.org/pt/brasil/>
- Fundação Fio Cruz: <https://portal.fiocruz.br/>
- Orientações do GT de Saúde do Plano Arquidiocesano “Puxirum pela Vida”



COVID - 19

Informações e orientações de cuidados e prevenção



PASTORAIS
SOCIAIS