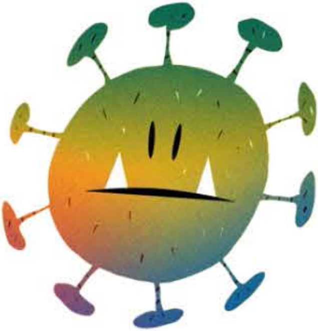
Tribuna de Barueri
E REGIÃO

TEMOS DE SER MAIS RÁPIDOS DO QUE ESSE VÍRUS

COMPARTILHE INFORMAÇÃO!

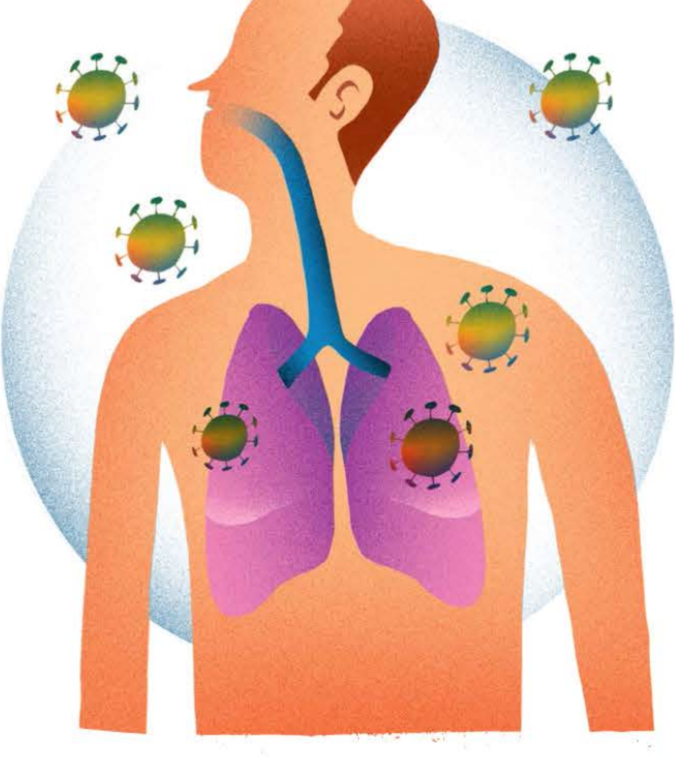
O VÍRUS

POR QUE O CORONAVÍRUS É TÃO PERIGOSO?



Ele causa uma doença grave, a Covid-19.

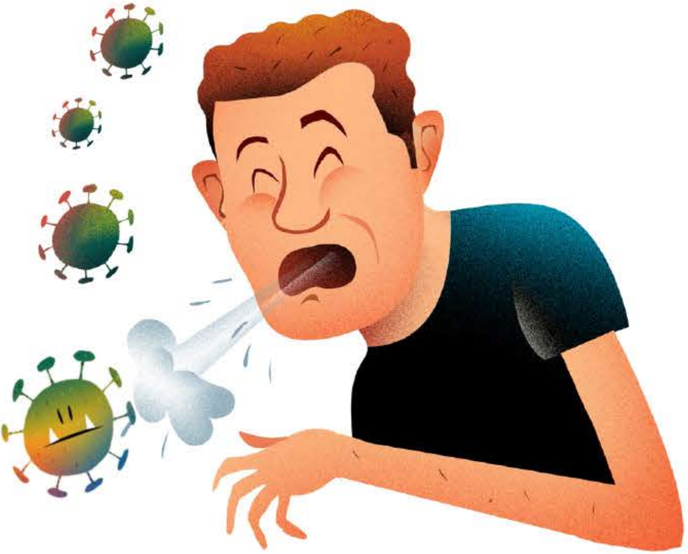
Como a gente nunca teve contato com o vírus antes, não tem imunidade. Ainda não há remédio licenciado contra ele, que, em casos extremos, pode matar.



COMO ELE AGE?

Ele penetra pelas mucosas da boca, do nariz e dos olhos e atua, principalmente, nas vias respiratórias.

COMO É TRANSMITIDO?



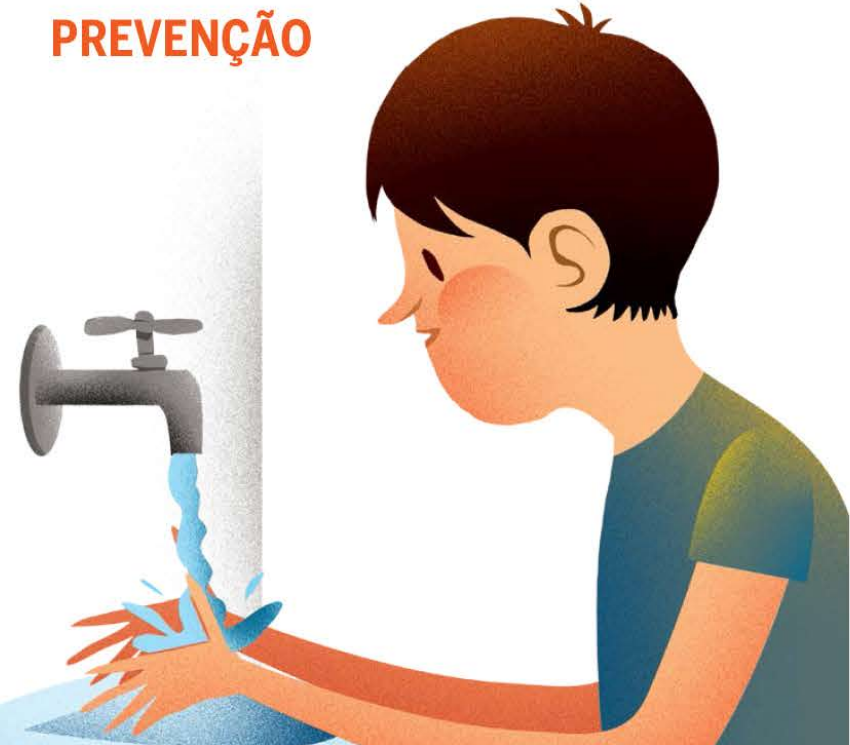
Através das gotículas que a gente solta ao tossir, espirrar e até ao respirar. Uma gotícula pode conter milhões de vírus capazes de contaminar pessoas próximas e objetos (celulares, mesas, maçanetas, teclados de computador etc.).

PESSOAS INFECTADAS,

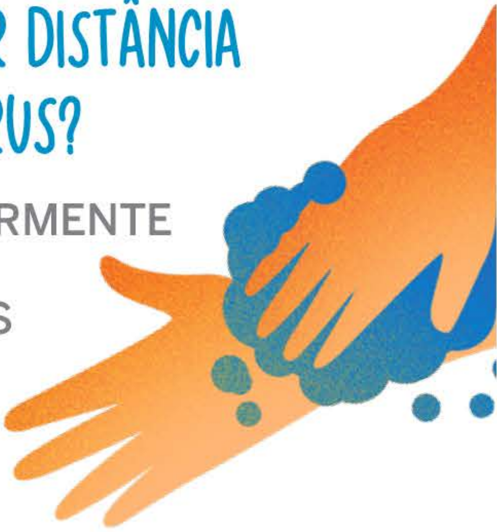
MAS SEM SINTOMAS, TAMBÉM PODEM TRANSMITI-LO?

Sim. Por isso, é preciso tomar medidas como evitar grandes aglomerações e manter distância de 1,5 metro de outra pessoa.

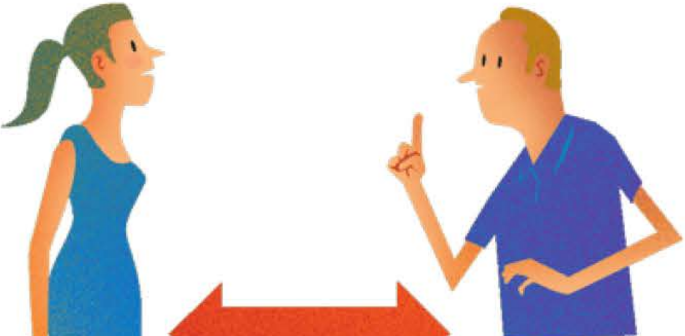
PREVENÇÃO

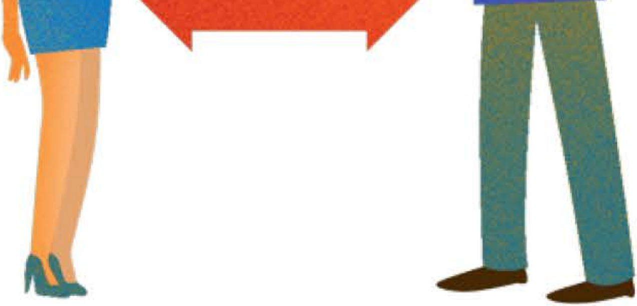


COMO MANTER DISTÂNCIA DO CORONAVÍRUS?



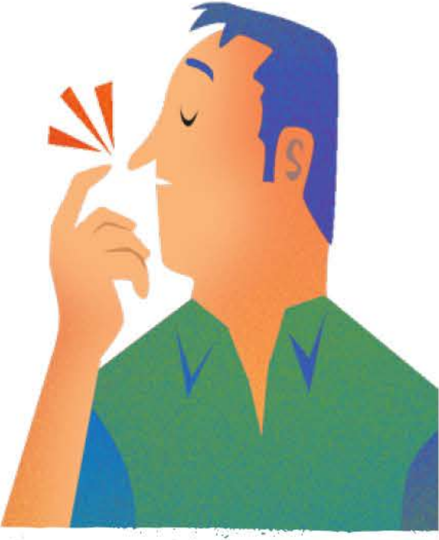
LAVE REGULARMENTE
AS MÃOS ATÉ
A ALTURA DOS
PUNHOS COM
ÁGUA E
SABÃO OU
LIMPE COM
ÁLCOOL GEL 60% A 70%

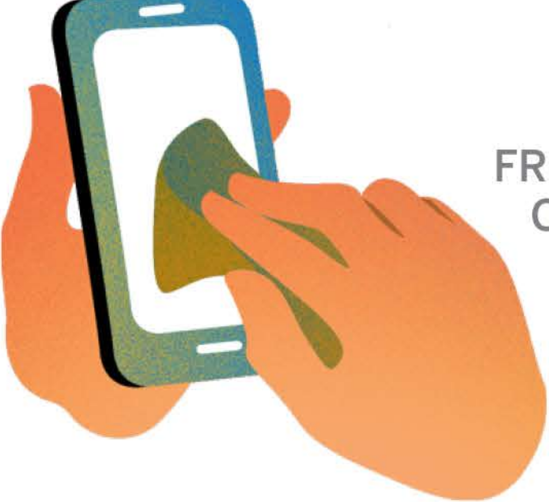




MANTENHA CERCA DE 1,5 METRO DE DISTÂNCIA DE QUALQUER PESSOA TOSSINDO OU ESPIRRANDO

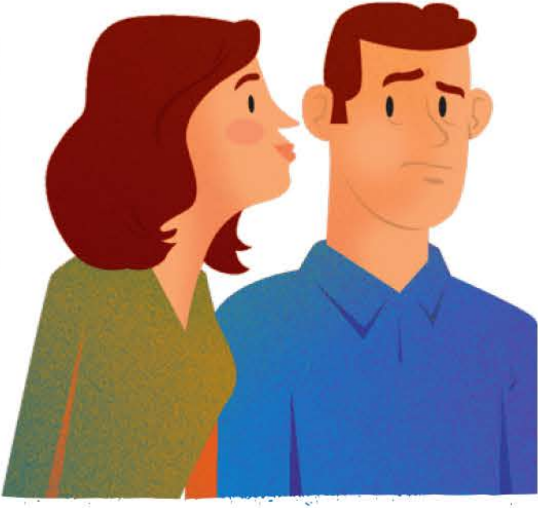
EVITE TOCAR O SEU PRÓPRIO ROSTO (OLHOS, NARIZ E BOCA) SEM HIGIENIZAÇÃO

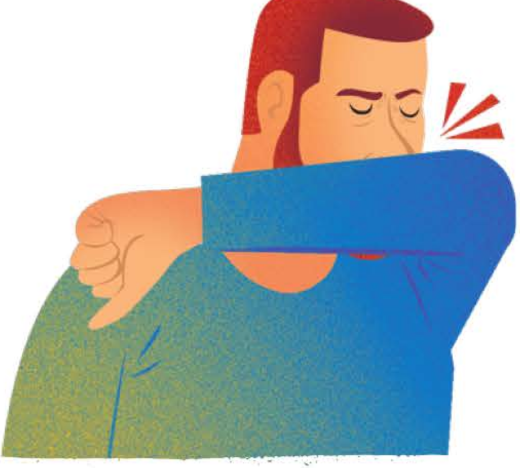




HIGIENIZE COM FREQUÊNCIA O CELULAR E OUTROS OBJETOS DE USO PESSOAL

EVITE ABRAÇOS, BEIJOS E APERTOS DE MÃO

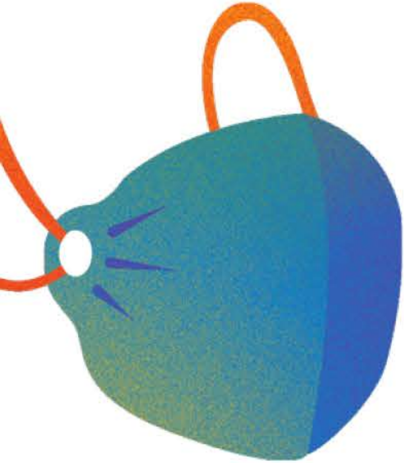




CUBRA A BOCA E O NARIZ
AO TOSSIR E ESPIRRAR COM
UM LENÇO DESCARTÁVEL.
NA FALTA DE LENÇO,
USE O ANTEBRAÇO

NÃO SAIA DE CASA SE
NÃO ESTIVER BEM. CASO
OS SINAIS E SINTOMAS
SE AGRAVEM, COMUNIQUE
A SEU MÉDICO OU ALGUM
POSTO DE SAÚDE

USAR MÁSCARA ADIANTA?



Se você já estiver doente, a máscara ajuda a não contaminar outras pessoas. Mas a máscara comum não é eficiente contra a doença. Só o modelo N95 cumpre essa função.

POSSO IR A ESTÁDIOS, SHOWS, CINEMAS, TEATROS, IGREJAS?

Não é recomendável para os que têm mais de 60 anos, alguma doença crônica, um sinal ou um sintoma de doença respiratória. Para os demais, vale a regrinha de manter certa distância de outras pessoas.

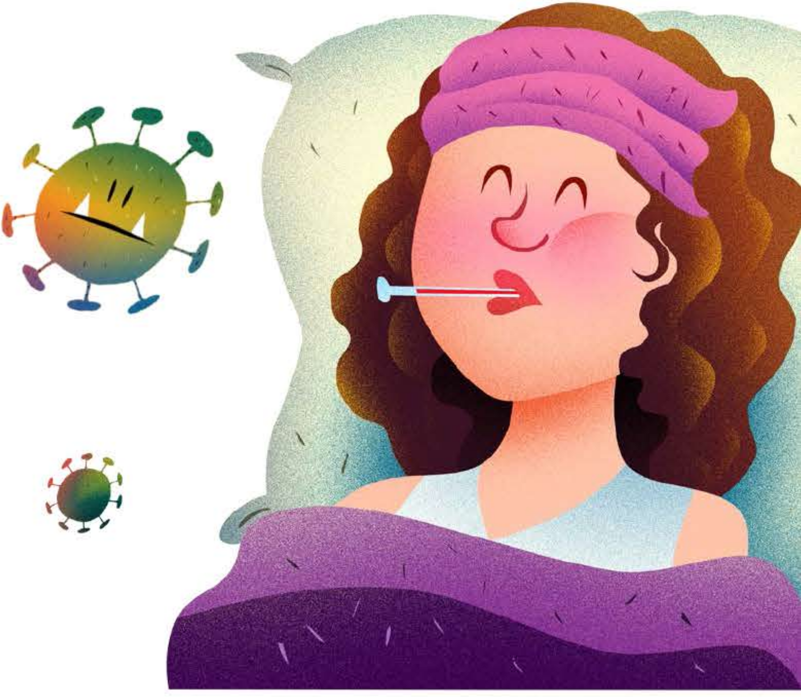
TEM ALGUM RISCO EM ANDAR DE TÁXI, METRÔ, TREM E ÔNIBUS?

Se não puder evitar o transporte coletivo, tente não ter contato com outras pessoas e redobre os cuidados com a higiene.

POSSO VIAJAR DE AVIÃO OU NAVIO?

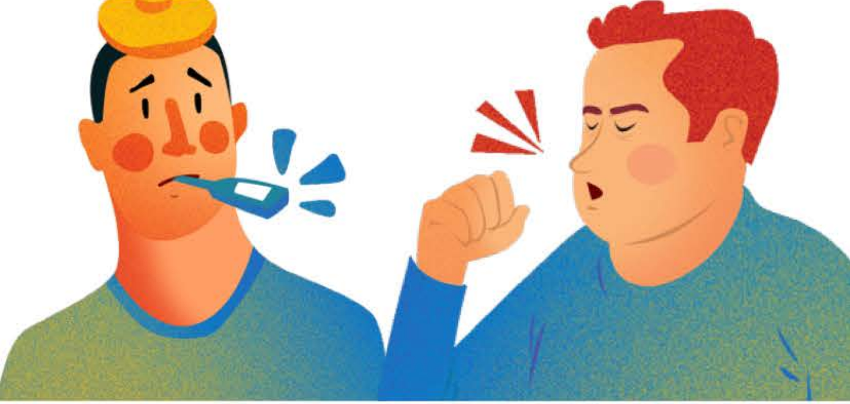
O ideal é evitar. A viagem em geral é mais longa, e o risco de exposição, maior.

SINAIS E SINTOMAS



O QUE A GENTE SENTE?

O quadro clínico é parecido com o de uma gripe comum. Mas fique atento se tiver:

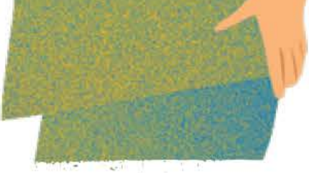


FEBRE

FADIGA PERSISTENTE

TOSSE SECA

DIFICULDADE PARA RESPIRAR



Também podem ser sinais e sintomas a coriza, a diarreia e a dor no corpo.

E SE APARECEREM OS SINTOMAS?

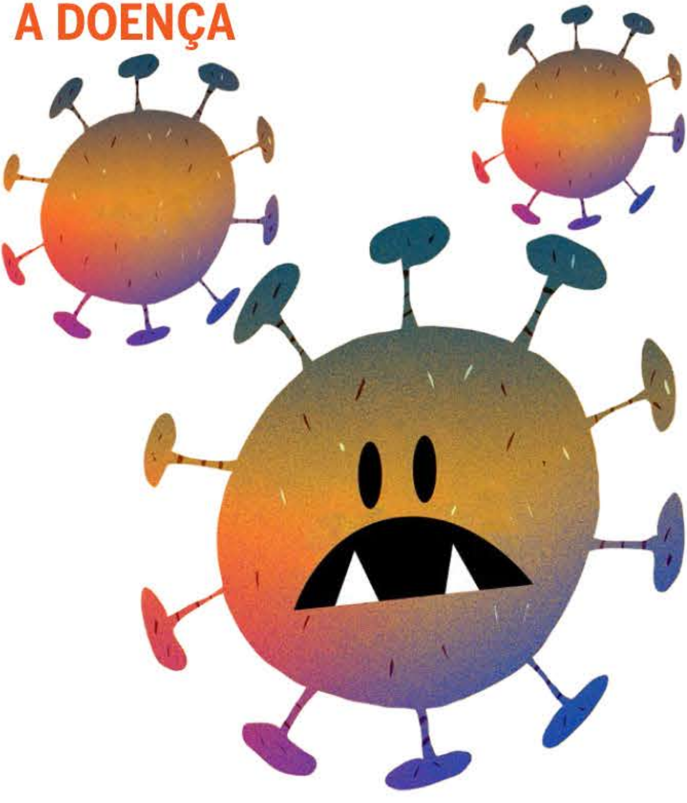
Ligue para seu médico e fique em casa isolado ou busque a unidade básica de saúde mais próxima.

E SE EU TIVER O VÍRUS, MAS NÃO OS SINAIS OU SINTOMAS?

Também fique em casa. O ideal é ficar

isolado num quarto, evitando contato com outras pessoas e também com os animais de estimação. Use máscara. Se possível, use um banheiro exclusivo. Um médico deve indicar que medicamentos tomar.

A DOENÇA



AFINAL, COMO É A COVID-19?

Em linhas gerais, ela causa uma infecção pulmonar. Nos casos brandos, porém, parece um resfriado comum ou uma gripe leve. Nos mais graves, a pessoa tem dificuldade para respirar, e o quadro pode evoluir para pneumonia e até falência múltipla de órgãos.

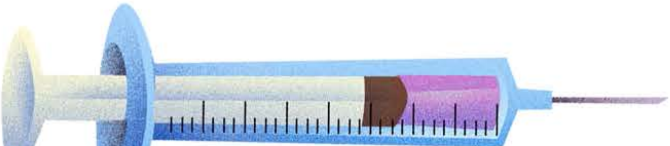
POR QUE ISSO ACONTECE?

Porque o alvo predileto são os pulmões. Por isso, à medida que a infecção avança, a pessoa passa a respirar cada vez pior.

TRATAMENTO

TEM REMÉDIO?

Os médicos tratam os sinais e sintomas, pois ainda não há remédio específico. Nos casos leves, são administrados antitérmicos. Nos mais graves, remédios para pneumonias. Também ainda não existe vacina. Estudos estão em andamento.



ADIANTA TOMAR VACINA CONTRA GRIPE OU SARAMPO?

Não, mas evita que a pessoa tenha uma dessas doenças e fique mais vulnerável.

QUEM CORRE MAIS RISCO?

Pessoas acima de 60 anos e aquelas com doenças crônicas como diabetes e doença cardíaca coronariana.

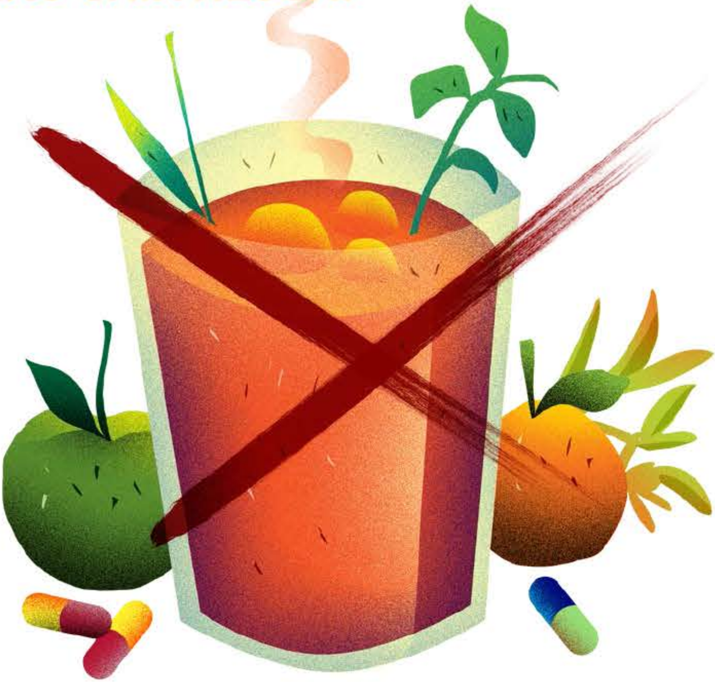
HÁ RISCOS MAIORES PARA GRÁVIDAS?

Ainda não há dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.

CRIANÇAS CORREM RISCO?

Elas são tão vulneráveis quanto os adultos. Mas, pelo observado até agora, raramente adoecem.

NÃO CAIA NESSA!



VITAMINA C OU ÁGUA COM LIMÃO PREVINE A INFECÇÃO?

Não. Não existe vitamina, terapia alternativa, equipamento ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.

MANTER A GARGANTA MOLHADA E BEBER ÁGUA QUENTE AJUDA A EVITAR O VÍRUS?

Não há evidência alguma de que isso funcione.

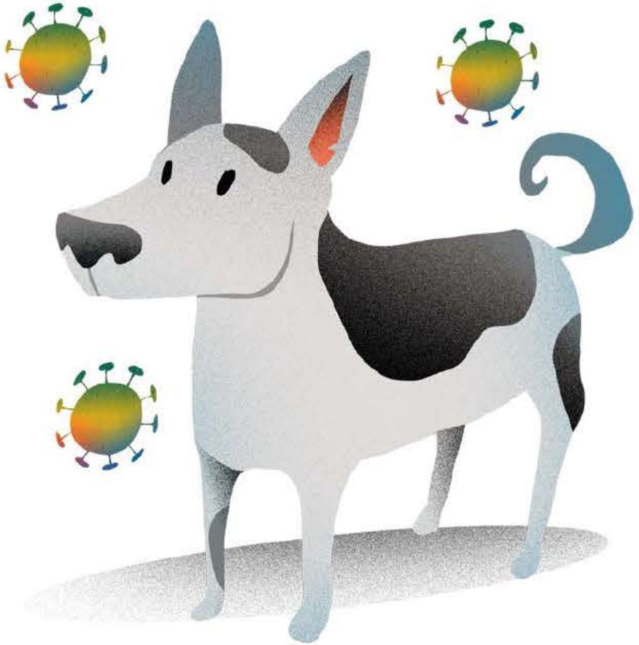
POSSO MELHORAR MINHA IMUNIDADE E EVITAR A DOENÇA?

Todas as promessas para aumentar a imunidade são enganosas. A única forma é com alimentação saudável, atividade física e sono de qualidade.

PRODUTOS IMPORTADOS DA CHINA PODEM TRANSMITIR O VÍRUS?

Não há risco algum neste caso, segundo infectologistas.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



MEU BICHINHO PODE TRANSMITIR CORONAVÍRUS?

Não há evidência nesse sentido.

O VÍRUS JÁ FOI DETECTADO EM CÃES?

Sim. Em um lulu-da-pomerânia de uma mulher infectada na China. Mas o animal não adoeceu. Veterinários acreditam que o cão foi contaminado da mesma forma que tudo o que sua dona tocou.

QUE CUIDADOS DEVO TER?

Se você tem sinais ou sintomas de doença respiratória, deve evitar contato com ele para protegê-lo.