SÍRIO·LIBANÊS

Previna-se contra o novo Coronavírus

Atualizado em 19/03/2020.

O que são coronavírus?

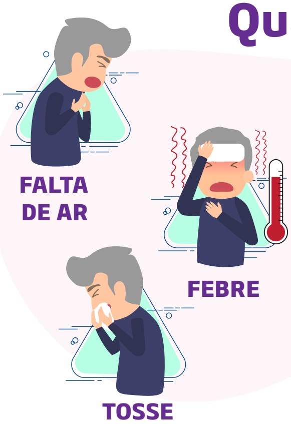
Os Coronavírus são uma grande família de vírus, já em circulação no Brasil, **causadores de resfriados comuns, além de outras doenças mais graves como a Síndrome Aguda Respiratória Severa (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS),** que causaram epidemias nos anos de 2004 e 2012, respectivamente. O novo Coronavírus foi denominado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como SARS-CoV2 e a doença, por ele causada, COVID-19.

Como é transmitida a doença?

O principal meio de transmissão é entre pessoas, ou seja, ao tossir ou espirrar,

pessoas infectadas expelem gotículas que contém o vírus. Essas gotículas podem contaminar superfícies e objetos. Outras pessoas podem se infectar ao tocar nesses locais contaminados, levando suas mãos aos olhos, nariz ou boca.

Quais são os sintomas da COVID-19?

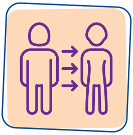


Os sintomas são principalmente respiratórios, como tosse, coriza, dor de garganta, além de febre, podendo, nos casos mais graves, apresentar falta de ar. Na maioria dos casos, os pacientes apresentam sintomas leves ou moderados, mas há casos graves e até fatais. Os mais vulneráveis são pessoas idosas (acima de 60 anos) ou com doenças pré-existentes.

O que posso fazer para me proteger da doença?

Higienizar as mãos com frequência, com solução alcoólica ou

Cobrir o nariz e a boca, antes de tossir ou espirrar,

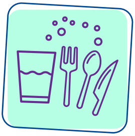


Evitar contato direto com pessoas que apresentem sinais de

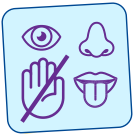
com água e sabão, especialmente depois de tossir ou espirrar.

com lenço descartável ou com o antebraço.

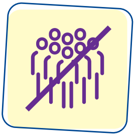
infecção respiratória.



Não compartilhar utensílios pessoais como copos e talheres.



Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.



Evitar lugares fechados e com muitas pessoas.

Se eu ficar próximo a uma pessoa infectada pelo vírus, em quanto tempo também posso ficar contaminado?

Não há consenso, porém os especialistas entendem que quanto mais tempo em contato próximo, maior o risco de transmissão.

E se eu cruzar com uma pessoa doente, também ficarei doente?

Os especialistas concordam que ainda têm muito a aprender sobre este ponto, mas quatro fatores provavelmente desempenham algum papel nessa questão: quão perto você está; quanto tempo você está perto da pessoa; se essa pessoa projeta gotículas virais em você; e quanto você toca seu rosto. Obviamente, sua idade e saúde também são fatores importantes.

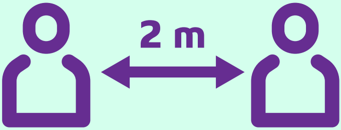
Mantenha-se atento às medidas de prevenção verificadas no tópico anterior e lembre-se de evitar aglomerações e ambientes fechados, além de fazer uso frequente do álcool gel ao tocar superfícies.

O que é a transmissão por gotícula?

É uma gota contendo partículas virais. Um vírus "nu" não pode ir a lugar algum, a menos que esteja pegando carona com uma gota de muco ou saliva. Essas gotículas de muco e saliva saem da boca ou do nariz enquanto tossimos, espirramos, rimos, cantamos, respiramos e conversamos. Se elas não atingem algo ao longo do caminho, normalmente caem no chão. Para ter acesso às células, as gotículas virais devem entrar pelos olhos, nariz ou boca. Alguns especialistas acreditam que espirros e tosse são provavelmente as principais formas de transmissão. Conversar a menos de 2 m ou compartilhar uma refeição com alguém pode representar um risco.

Quão perto é muito perto?

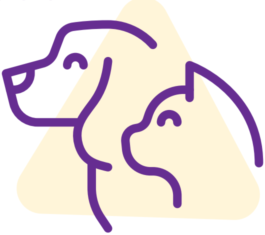
O seguro é ficar a, pelo menos, 2 metros de uma pessoa doente.



O vírus pode permanecer em um assento de ônibus, em uma tela sensível ao toque, maçaneta ou outra superfície?

Sim, por isso a recomendação é sempre higienizar as mãos após tocar em superfícies potencialmente contaminadas. As gotículas não penetram na pele, mas se você tocar mucosas, rosto, olhos e nariz com as mãos sujas ou contaminadas, poderá haver contágio.

Os animais domésticos podem transmitir a COVID-19?



Não. De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, consequentemente, possam transmitir a COVID-19.

O calor ajuda a evitar a COVID-19?

O calor diminui aglomerações e faz com que as pessoas tendam a ficar menos em ambientes muito fechados, que é um fator de propagação da doença. Não se conhece ainda, contudo, com precisão, o impacto da temperatura para este vírus especificamente, portanto, as recomendações independem do clima ambiente.

Existe exame para o diagnóstico do novo Coronavírus?

Sim, há um exame realizado através de coleta *swab* (com cotonete estéril) de nasofaringe para detecção do novo Coronavírus. Tem-se priorizado a sua realização para pacientes graves, que requeiram internação hospitalar. Pacientes com suspeita ou confirmação diagnóstica de COVID-19, mas com sintomas leves e sem sinais de gravidade, devem permanecer em casa, em isolamento domiciliar e ter orientações quanto aos principais sinais de complicações, como falta de ar ou queda do estado geral. Caso necessário sair de casa para buscar ajuda médica, deverão usar máscara simples. A confirmação do diagnóstico pelo exame não altera o tratamento neste momento.

Existe vacina contra os Coronavírus?

Atualmente não existem vacinas contra nenhum dos Coronavírus circulantes, incluindo o SARS-COV2.

Estou sem sintomas, mas viajei para áreas de risco ou tive contato com pessoas com suspeita ou confirmação de Coronavírus, o que devo fazer?

Pacientes que não apresentam sintomas não precisam realizar exames, e devem permanecer atentos para ocorrência de febre e sintomas respiratórios – o médico deve ser procurado nesses casos.

Pessoas assintomáticas transmitem o vírus também?

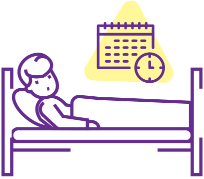
Pessoas infectadas com o novo Coronavírus costumam exibir sintomas entre 4 e 5 dias após a contaminação, mas os sintomas podem variar entre 1 e 14 dias para aparecer. Durante o período assintomático estima-se que possa haver transmissão (em menor escala), mas não se conhece resposta definitiva para esta questão até o momento.

Há tratamento específico para o novo Coronavírus?

Não há tratamento específico para o novo Coronavírus. O tratamento do paciente com suspeita ou infecção confirmada é baseado no controle de sintomas, e tem como objetivo dar suporte clínico ao paciente. Consulte o médico para orientações quanto às medicações necessárias.

O isolamento é indicado para casos suspeitos ou confirmados?

Sim, devem permanecer em isolamento (de contato ou respiratório) todos os pacientes com suspeita ou confirmação de infecção pelo novo Coronavírus, tanto no hospital quanto em casa, pelo tempo recomendado pelo médico, e com acompanhamento regular. O isolamento pode ser mantido por até 14 dias, podendo ser reduzido ou estendido conforme orientação médica. Casos suspeitos que foram laboratorialmente descartados podem ser retirados do isolamento para a COVID-19. Vale lembrar que síndromes gripais causadas por outros agentes também requerem cuidados com a transmissão e não dispensam a higienização das mãos.



Necessito usar máscara facial se estiver em público?

Não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- Pessoas com sintomas de infecção respiratória (tosse ou espirro);
- Suspeitos ou portadores de infecção confirmada de COVID-19.

Caso eu tenha indicação médica de isolamento domiciliar por diagnóstico de COVID-19, quais cuidados devo ter?

- **Realizar higiene das mãos frequentemente** utilizando álcool gel (caso as mãos não estejam com sujeira evidente) ou com água e sabão (caso haja sujeira evidente).
- Manter distância de, pelo menos, 2 metros de pessoas sem sintomas.
- Utilizar máscara cirúrgica comum a maior parte do tempo. Se estiver sem a máscara, cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar. Limpar as mãos imediatamente após tossir ou espirrar.
- Manter as janelas do ambiente em que estiver abertas o maior tempo possível.

Quais são os cuidados que pessoas que vivem no mesmo domicílio de paciente com indicação médica de isolamento por diagnóstico de

COVID-19 devem ter?

- **Realizar também a lavagem de mãos de maneira frequente,** com água e sabão ou álcool gel.
- Manter distância de, pelo menos, 2 metros do paciente.
- Vestir uma máscara cirúrgica simples quando estiver no mesmo ambiente que o paciente.
- Manter as janelas do domicílio abertas o maior tempo possível.

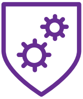
Qual a orientação para quem tem casos confirmados em casa? Não devemos permitir que os filhos frequentem a escola, mesmo que assintomáticos ou devemos nos afastar do trabalho?

O Governo do Estado de São Paulo e de outros estados do país decretaram a suspensão das aulas temporariamente pensando em reduzir o número de pessoas em circulação. Não há orientação formal até o momento do Ministério da Saúde, mas recomenda-se que pessoas que têm contato com indivíduos com COVID-19 permaneçam em casa em cuidados de isolamento domiciliar e que sigam as recomendações do tópico anterior para evitar contágio de outras pessoas no ambiente. Se possível, trabalhar em *home office*. Sempre ficar atento ao surgimento de sintomas gripais, febre ou ainda desconforto respiratório. Deve-se procurar avaliação médica nestes casos. Se você tiver máscara simples disponível, ao se locomover para esta finalidade, utilize-a.

A vacina da gripe diminui o risco de infecção pelo Coronavírus?

Não, a vacina da gripe ajuda o organismo a criar imunidade contra infecções por vírus influenza, mas não confere imunidade contra o novo Coronavírus.

Há algo para melhorar o sistema imunológico especificamente para combater a infecção pelo Coronavírus?



Não, siga as recomendações para um vida saudável e evite transmissão com as orientações anteriormente citadas.

Clique aqui

e atualize-se sobre as últimas informações relacionadas ao novo Coronavírus.