

Cuidados a se ter com o novo tipo de coronavírus – Saiba o que você pode fazer.

(Criado tendo por base as informações disponíveis às 12:00 do dia 30 de janeiro)

1. Como é a doença causada pelo novo tipo de coronavírus?

O que é a doença causada pelo novo tipo de coronavírus?

É uma doença que tem por causa estipulada um novo tipo de coronavírus sobre o qual até então não havia registros de seres humanos sendo contaminados.

O que é o coronavírus?

É um vírus que causa contaminação com grande raio de alcance tanto entre pessoas quanto entre animais. Até o momento são conhecidos 6 tipos que infectam seres humanos. Os que causam problemas respiratórios graves são o SARS-CoV (coronavírus relacionado à síndrome respiratória aguda grave) e o MERS-CoV (relacionado à síndrome respiratória do Oriente Médio). Além desses, existem outros que, mesmo em caso de contágio, causam somente sintomas leves, semelhantes ao de um resfriado normal.

Como é feito o contágio?

Em relação aos meios de contágio do novo tipo de coronavírus, atualmente existem 2 tipos suspeitos:

1 – Contaminação por tosse e espirro

Quando, através do espirro, da tosse ou da saliva, por exemplo, o vírus sai do corpo da pessoa e entra pelo nariz ou pela boca de outra pessoa, causando a contaminação.

Principais locais de contaminação: Escolas, teatros, trens lotados e outros lugares com reunião de muitas pessoas.

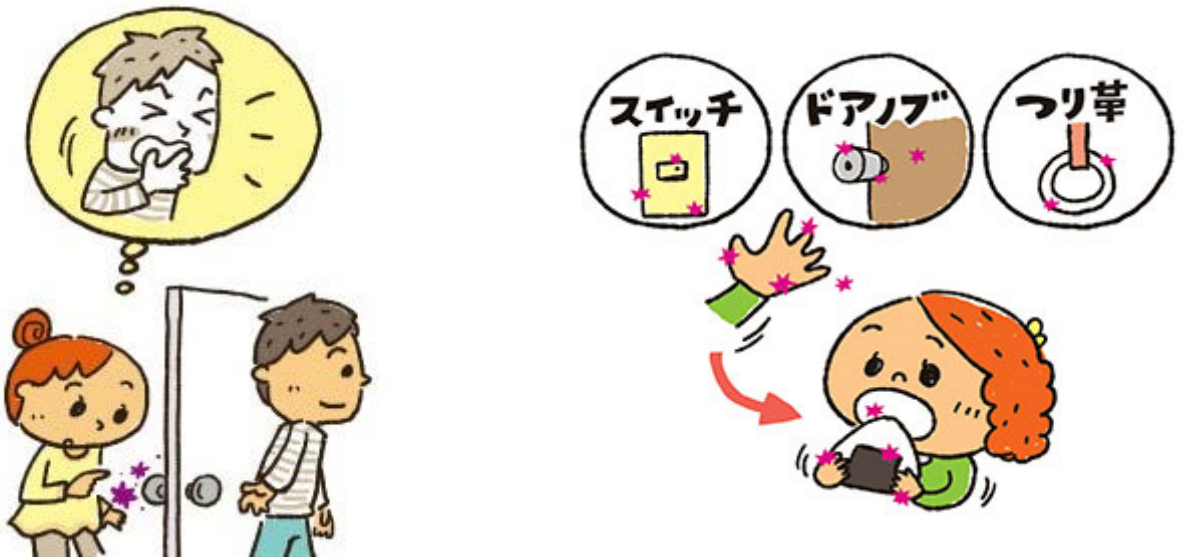


2 – Contaminação por contato

Ocorre neste tipo de situação: a pessoa contaminada espirra ou tosse e usa a mão para cobrir a boca. Depois, encosta essa mesma mão em algum objeto, e o vírus passa para ele.

Uma outra pessoa, então, coloca a mão nesse objeto e o vírus passa para a mão dela. E, com essa mão, a pessoa encosta, então, na boca ou no nariz, fazendo com que haja o contágio a partir das mucosas.

Principais locais de contaminação: Os locais onde as pessoas botam as mãos para se segurar dentro de trens e ônibus, maçanetas, interruptores, entre outros.



(Ilustrações: site do Escritório de Relações Públicas do governo japonês)

2. Como as pessoas podem evitar o contágio pelo novo tipo de coronavírus?

■ O que fazer para evitar a contaminação?

É importante não se preocupar em excesso, mas tomar as medidas preventivas comuns, como lavar bem as mãos, fazer o uso de máscaras e tomar os outros cuidados que temos em relação a tosse e espirro, por exemplo.

1 – Lavar bem as mãos

Existe a possibilidade de você estar com o vírus nas suas mãos devido ao contato com maçanetas, com o lugar onde você se apoia no trem, entre várias outras coisas. É importante, por isso, lavar as mãos frequentemente: quando volta para casa, antes e depois de cozinhar, antes de comer etc.

Como lavar corretamente as mãos



Molhe bem as mãos com a água, para só depois pegar o sabonete e esfregar nas palmas delas.



Coloque a palma de uma mão sobre as costas da outra e esfregue, empurrando uma sobre a outra.



Esfregue bem entre as pontas dos dedos e as unhas.



Lave entre os dedos.



Pegue o dedo polegar de cada mão com a mão oposta e gire com a mão fechada.



Não se esqueça de lavar os pulsos também.

Antes de lavar as mãos

- Corte bem as unhas
- Tire relógios, anéis e outros

Depois de lavar com sabonete, enxágue bastante e seque com uma toalha limpa ou papel toalha.

(Ilustrações: site do Escritório de Relações Públicas do governo japonês)

2 – Cuidados comuns com a saúde

Para manter sua imunidade alta, tenha o cuidado de dormir bem e de se alimentar de maneira equilibrada sempre.

3 – Manter uma quantidade de umidade adequada

Quando o ar fica seco, acaba reduzindo a capacidade de defesa da mucosa da garganta. Se estiver em algum ambiente interno, em que o ar seca facilmente, faça o uso de umidificadores de ar ou outros recursos para manter um nível de umidade apropriado (de 50 a 60%).

Qual o efeito do uso da máscara?

A máscara é considerada um meio eficaz de evitar que vírus e outros agentes patogênicos se espalhem por meio da tosse, do espirro e outros. Solicitamos o uso de máscara às pessoas que apresentarem tosse, espirro ou outros sintomas.

Por outro lado, embora a máscara seja eficaz para prevenir a contaminação em lugares lotados (em especial ambientes pouco ventilados, como lugares fechados e dentro de veículos), em ambientes abertos o uso da máscara não é considerado muito eficaz, a não ser em casos em que o ambiente está lotado de pessoas.

Dê prioridade a medidas preventivas como não se aproximar de locais em que há pessoas tossindo ou com febre e não ir a lugares muito lotados, além de ter o cuidado de manter suas mãos e dedos higienizados.

O que fazer para não passar para outras pessoas

Etiqueta da tosse

Quando estiver com tosse ou espirrando, pode ser que o vírus seja expelido nesse momento, então é importante seguir a etiqueta da tosse:

- Fazer uso da máscara.
- Cobrir o nariz e a boca com lenços de papel ou algum outro recurso.
- Caso ocorra repentinamente, cobrir o nariz e a boca com a manga da roupa ou com a parte interna do casaco, por exemplo.
- Se afastar o máximo possível das pessoas em volta.

Botar a mão na boca quando tosse ou espirra



Tossir ou espirrar sem fazer nada



As 3 regras da etiqueta da tosse: siga essas regras em ambientes com muitas pessoas, como trens, no trabalho ou na escola.

Caso não tenha máscara



① Usar máscara
(Cobrindo a boca e o nariz)

Caso ocorra de repente



② Usar lenço ou papel
(Cobrindo a boca e o nariz)



③ Cobrir a boca e o nariz
com a manga

(Ilustrações: Ministério do Trabalho, Saúde e Bem-estar)

Como usar corretamente a máscara



Cobrir bem os dois lados do nariz e da boca



Prender o elástico da máscara nas orelhas



Cobrir bem até o nariz para garantir que não há brechas

(Ilustrações: site do Escritório de Relações Públicas do governo japonês)