Coronavírus COVID19: Tudo O Que Você Precisa Saber Para Manter a Calma – [2020]

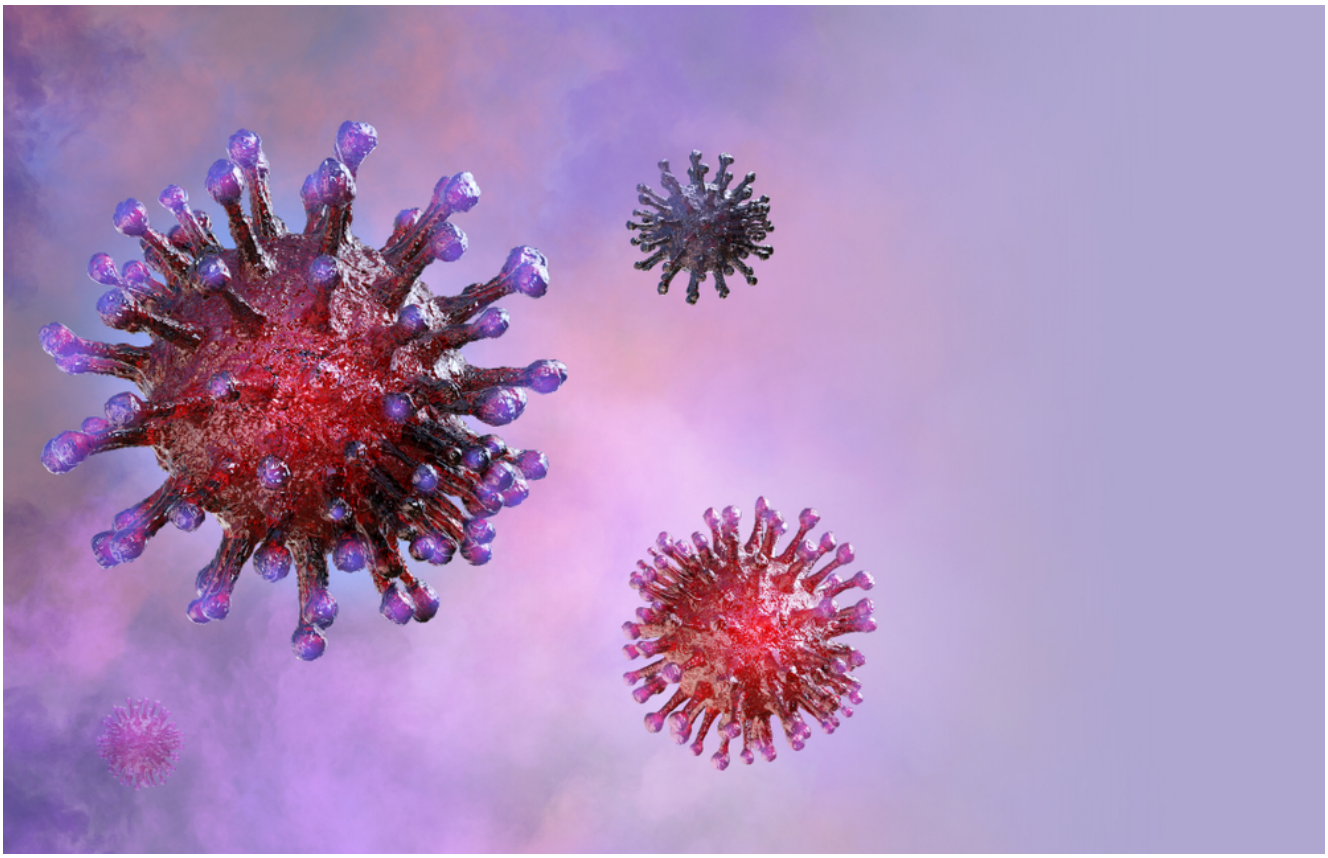
Você está assustado? Tudo bem, o mundo inteiro também está. Afinal, o coronavírus é um inimigo novo, sobre o qual se conhece muito pouco. No entanto, as principais dicas das autoridades de saúde, nesse momento, são para manter a calma e adotar todas as medidas individuais de proteção que, consequentemente, ajudarão a controlar o alastramento da doença.

Nesse post, nós vamos falar um pouco mais sobre o que você pode fazer para reforçar a sua proteção, da sua família, amigos e comunidade. Você vai entender sobre o que é o novo Coronavírus e sintomas, quem está no grupo de risco e como se imunizar contra uma onda de fake news que inundou a internet, entre outros tópicos.

Praticamente todas essas informações estão no microbook original do 12min, intitulado "COVID-19: Tudo O Que Você Precisa Saber Para Manter a Calma". Esse material foi desenvolvido exatamente para contribuir com você e o país nessa luta. Leia com atenção! Afinal, informação e atitude correta são as nossas mais poderosas armas contra o inimigo comum.

Está preparado? Então, vamos lá!

A origem do Coronavírus



Na verdade, o Corona Vírus refere-se a um grupo de vírus que causam infecções respiratórias. O nome é por causa da aparência deles, que se assemelha a uma coroa (corona, em espanhol).

Os primeiros relatos do coronavírus datam dos anos 60, segundo o Ministério da Saúde. Atualmente, uma nova variação, o Corona Vírus SARS-COV-2, tem sido responsável pela doença denominada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de COVID-19

(Coronavirus Disease 2019).

Ainda existem muitas dúvidas sobre essa nova doença e sobre como ocorreram as mutações do vírus. Um batalhão de cientistas no mundo inteiro está estudando o assunto. Outras variantes mais antigas do coronavírus, como por exemplo, o MERS-CoV e SARS-COV, já são amplamente conhecidas pela comunidade científica.

Essas outras variações também afetaram as pessoas, por meio do contato com certos animais: dromedários (no caso do MERS) e gatos (no caso do vírus da SARS).

O alerta da Organização Mundial de Saúde para o novo Corona Virus foi disparado em dezembro de 2019. Isso ocorreu logo depois que as autoridades chinesas notificarem uma pneumonia misteriosa, na metrópole de Wuhan – região com cerca de 11 milhões de pessoas.

Corona virus no Brasil

O Brasil, como quase todo o mundo, também tem registrado casos de pessoas infectadas nos mais diferentes estados e no Distrito Federal. Os números mudam a todo instante e a expectativa dos especialistas em saúde pública é de que o pico da doença no país deve ocorrer nos meses de abril e maio. Por isso, é muito importante que cada um mantenha a calma e adote, agora, as medidas preventivas.

Quais os cuidados que você precisa ter

Como já mencionamos, não se sabe muito ainda sobre o novo coronavírus, mas os especialistas de todo canto do planeta são unânimes em relação a alguns cuidados, para tentar frear a disseminação da doença. Veja:

- Lavar as mãos várias vezes ao dia, com água e sabão, por no mínimo 20 segundos, cada vez. Essa é a melhor opção, especialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- Evitar colocar as mãos nas mucosas da boca, do nariz e dos olhos.
- Ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel e descartá-lo em uma lixeira forrada.
- Higienizar adequadamente as superfícies, como corrimão, bancadas de cozinha e móveis, usando desinfetantes que podem ser encontrados facilmente, como água sanitária, álcool 70% e, até mesmo, a combinação de sabão e água.
    - Esses produtos são capazes de matar o vírus, portanto, nada de pânico: não se trata de um vírus complicado de eliminar.
- Limpar regularmente os ambientes e mantê-los ventilados.
- Não compartilhar objetos pessoais, como toalhas, talheres e celulares.
- Manter uma distância mínima de 1 metro de pessoas que estejam tossindo ou espirrando.

- Evitar aglomerações. Ou melhor ainda, ficar em casa e só sair na rua se for extremamente necessário.

O uso de máscaras

Não está fácil encontrar máscaras de proteção no mercado. E quem encontra, muitas vezes, tem que desembolsar uma fortuna.

Mas é bom você saber que as autoridades estão indicando o uso de máscaras apenas para quem cuida de pessoas doentes, para quem tem contato com alguém que apresenta sintomas de gripe ou para aquelas pessoas que planejam viajar para áreas de risco.

Se você não faz parte desse grupo, não se preocupe com as máscaras. Mas, se precisar ou optar por usá-las, lembre-se de trocá-las a cada 2 horas.

Corona virus e os grupos de risco

Veja o grupo de pessoas com maior probabilidade de desenvolver a doença ao contrair o novo coronavírus:

- Diabéticos
- Fumantes
- Pessoas com enfermidades cardíacas
- Asmáticos e hipertensos
- Idosos

Enfim, pessoas com o sistema imunológico debilitado têm menor capacidade de frear esse vírus, elevando assim os riscos de problemas pulmonares e pneumonia, de forma mais grave.

Novo corona virus – sintomas

Você deve prestar atenção nos sintomas, que variam de sintomas leves a doenças graves. Infelizmente, já foram notificados casos de mortes.

De acordo com as autoridades de saúde, esses sintomas podem aparecer entre 2 a 14 dias após a exposição ao vírus. Eles são:

Sintomas leves:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar

Os sinais de alerta mais comuns para você procurar atendimento médico, imediatamente, incluem:

- Dificuldade de respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão persistente no peito
- Confusão ou incapacidade de despertar
- Lábios ou rosto azulados

É claro que essa lista não está completa. Você deve procurar o seu médico para qualquer outro sintoma preocupante.

Se você for ao consultório médico ou ao hospital, lembre-se de usar máscara. Além disso, evite o transporte público, o compartilhamento de carona ou táxi.

O que você deve fazer, se apresentar os sintomas

No meio de tanto medo, é bom você saber que cerca de 80% dos casos infectados apresentam sintomas leves, similares aos do resfriado. Mesmo assim, eles são transmissores e, por isso, devem ficar em casa, em repouso.

Tenha em mente que, ainda que você não seja do grupo de risco, ir à rua, à escola ou ao trabalho com sintomas de gripe significa expor os outros à doença. E isso pode ser letal para os idosos e demais pessoas do grupo de risco.

Assim, veja o que fazer, caso você apresente os sintomas da doença:

- Mantenha-se hidratado;
- Evite automedicação – novas pesquisas científicas apontam que alguns medicamentos comumente usados podem agravar o problema;

- Mantenha uma distância de, pelo menos, 1 metro de qualquer pessoa;
- Não compartilhe celulares, toalhas, copos, talheres e quaisquer objetos pessoais;
- Utilize lenços descartáveis para higiene nasal;
- Ao espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ou o antebraço. Jamais use as mãos.

A internação hospitalar

As internações hospitalares e o isolamento são indicados apenas para os casos de problemas respiratórios graves, doenças pulmonares e cardíacas, baixa imunidade, diabetes, neoplasias ou se você fizer parte de um grupo de risco com eventual possibilidade de agravamento.

O isolamento domiciliar

Trata-se de uma ação preventiva e também indicada para os sintomas mais leves. Nesses casos, não saia de casa e nem vá ao hospital. Você pode contaminar pessoas nas ruas e os

profissionais de saúde. Se tiver dúvidas, ligue para o seu médico ou órgãos de saúde, para receber instruções.

Em outras palavras, ainda que você suspeite ter contraído o Covid-19, mas não apresenta sintomas graves – sobretudo, dificuldade respiratória aguda – o melhor a fazer é permanecer em isolamento domiciliar.

Isso vale, também, para o caso de ter entrado em contato com alguma pessoa com diagnóstico confirmado, mesmo que você não apresente nenhum sintoma.

Em casa, como reforçar a proteção da família?

- A pessoa infectada ou suspeita deve ser mantida separada dos demais membros da família, em especial, dos idosos. Se possível, fique em um quarto específico. Se não houver quartos separados, mantenha distância física.
- Use um banheiro separado. Se houver apenas um banheiro na casa, o vaso sanitário, a pia e o local do banho devem ser desinfetados, sempre depois de cada uso.
- As superfícies de alto toque e que devem ser infectados incluem também telefones, controles remotos, balcões, mesas, maçanetas, utensílios de banheiro, teclados, tablets e mesas de cabeceira .
- Deixe alguém limpar e desinfetar superfícies em áreas comuns, mas não o quarto e o banheiro do familiar infectado. Isso deve ser feito pela própria pessoa.
- Limite também o contato com animais de estimação e outros animais, embora não existam relatos de animais contaminados.
- Se não tiver outra pessoa em casa para cuidar do seu animal de estimação, lave as mãos antes e depois de interagir com ele.

Viagens: o que fazer para não ficar no prejuízo?

O coronavírus pode dar um prejuízo de até 113 bilhões de dólares às companhias internacionais de aviação. Os dados são da International Air Transport Association (Iata).

Mas, se você comprou passagens aéreas para as regiões infectadas, cuidado para também não sair perdendo dinheiro. A dica, então, é contactar a companhia e formalizar um pedido de adiamento e/ou cancelamento.

Você deve informar os motivos para o cancelamento, alegando o risco de ser infectado ou a impossibilidade de desembarcar no país de destino, devido às decisões tomadas pelo respectivo governo local.

As suas opções

Você pode solicitar reembolso integral ou remarcação da passagem. Essa última opção pode não ser a melhor escolha, uma

vez que ninguém sabe ainda quanto tempo toda essa confusão com o coronavírus vai durar.

Para ter garantia legal, o ideal é comunicar a companhia aérea o mais cedo possível. Isso pode ser feito por meio eletrônico, como por exemplo, um e-mail com a confirmação do recebimento, ou via protocolo.

A empresa, por sua vez, deve efetuar o ressarcimento em até 30 dias após a realização desse pedido.

O que fazer se a empresa recusar uma negociação

Se houver dificuldades em negociar diretamente com a empresa aérea, registre o seu propósito no SAC da companhia, na ANAC (Agência Nacional de Aviação Civil) e, por fim, busque o auxílio do Procon. Essa entidade já está atuando em ações jurídicas coletivas específicas para defender os interesses dos consumidores.

No entanto, notícias recentes na imprensa brasileira mostram que as empresas aéreas estão facilitando as remarcações.

Corona virus – fake news

Infelizmente, a internet está cheia de informações falsas. Algumas delas visam gerar pânico, outras querem tirar a seriedade em torno do assunto, por exemplo. Para você não cair nessas armadilhas, uma dica é seguir as informações dos órgãos oficiais.

Você deve sempre ficar atento às fontes de cada notícia. Se for um jornal ou qualquer outro informativo que você não conhece, desconsidere-o. Lembre-se que as notícias relevantes sempre são divulgadas pela grande mídia.

Tenha cuidado, inclusive, para não compartilhar notícias e fotos falsas.

Veja algumas dicas para obter informações confiáveis:

Coronavírus – SUS

Esse é um aplicativo do O Ministério da Saúde, com dicas de prevenção, descrição de sintomas, formas de transmissão, mapa

de unidades de saúde no país e lista de fake news sobre o assunto.

- Para baixar o app iOS clique aqui.
- Para baixar o app Android clique aqui

CDC – Centro de Controle e Prevenção de Doenças

Esse é um website do governo americano, mas você encontra aqui informações confiáveis e sempre atualizadas sobre a doença. O problema é que as informações estão em Inglês e Espanhol. Outra questão a se considerar é que o CDC não fala especificamente do Brasil.

Dica do 12mim

A tendência é que a cada dia, mais pessoas sejam levadas ao isolamento, como forma de combater o avanço do coronavírus e ajudar a salvar vidas. E, nesse cenário, tem muita gente se

perguntando: o que fazer dentro de casa?

Então, vai aqui uma dica valiosa: leia. Aproveite esse tempo para investir no seu crescimento pessoal e profissional, por meio dos livros. Essa é uma atividade prazerosa e enriquecedora.

Use essa oportunidade para colocar as suas leituras em dia, tendo o 12min como seu parceiro de toda hora.

Os livros da plataforma 12min estão no formato microbook, permitindo assim que você absorva toneladas de conhecimentos, das mais diferentes categorias e renomados autores. Se você preferir, pode optar pela versão audiobook.

Os microbooks do 12min estão disponíveis para leitura nos seus aplicativos móveis para iPhone/Android e envio em PDF/EPUB/MOBI para o Amazon Kindle.

Por onde começar?

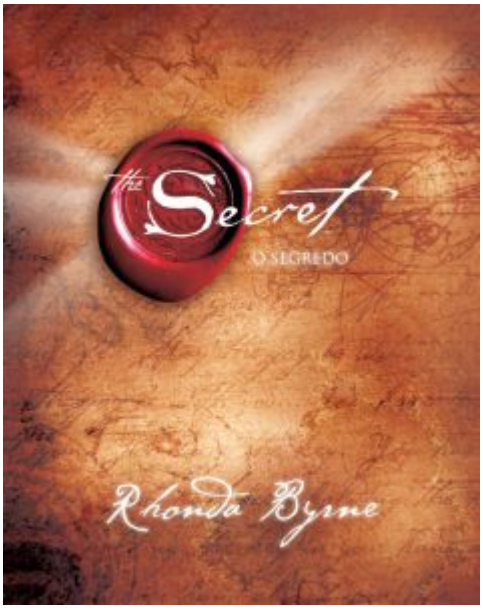
Muita gente tem um monte de livros que gostaria de ler, mas ainda não encontrou tempo para isso. Se esse é o seu caso, inicie a leitura pela sua lista.

Mas, se você não tem ideia de por onde começar, pegue aí duas dicas da equipe 12min para você:

A Arte do Silêncio – Amber Hatch

A autora mostra como o silêncio pode ser usado estrategicamente para viver melhor em meio a uma rotina que nos deixa sobrecarregados, estressados e com a permanente sensação de esgotamento e cansaço físico e mental.

O Segredo – Rhonda Byrne



Nós somos como imãs e atraímos exatamente tudo o que pensamos e acreditamos, sem exceções. Assim, é grande a nossa mudança, quando passamos a crer que somos os donos do nosso próprio destino e que podemos conseguir tudo, apenas com a ajuda da nossa mente.

E se você tem crianças em casa, o 12min oferece uma categoria inteirinha sobre Parentalidade.

Boa leitura!

Enfim, nós do 12min desejamos saúde para você e sua família! E lembre-se de manter a calma e seguir à risca as dicas das autoridades!

Se essas informações foram valiosas para você, certamente ajudarão os seus amigos também. Então, compartilhe esse post em sua rede social!