

Coronavírus: menos pânico, mais informação!

Nosso time médico está atento e acompanhando a **evolução do COVID-19** no mundo desde os primeiros casos.

[Coronavírus](#) 2019, ou "COVID-19", é uma infecção causada por um vírus específico chamado SARS-CoV-2. A primeira vez que apareceu foi no final de 2019 na cidade de Wuhan, China.

O objetivo do artigo de hoje é informar a população sobre essa doença que está causando tanto pânico.

Então, continue a leitura com a gente!

Como o COVID-19 se espalha?

Em primeiro lugar, é importante saber que pessoas com COVID-19 podem ter febre, tosse e dificuldade em respirar. Problemas respiratórios acontecem quando a infecção afeta os pulmões e causa pneumonia.

A doença se espalha principalmente de **pessoa para pessoa**, semelhante à gripe. Isso geralmente acontece quando uma pessoa doente tosse ou espirra perto de outras pessoas. Os médicos também acham que pode ser possível ficar doente se você tocar em uma superfície que contenha o vírus e depois tocar sua boca, nariz ou olhos.

Onde começou?

Como falamos anteriormente, o COVID-19 começou na China. Mas se espalhou rapidamente, e há casos em muitos outros países também, incluindo o Brasil.

A maioria delas aconteceu quando as pessoas pegaram a infecção e depois viajaram para outro país. Mas, em alguns casos, o vírus se espalha para outras pessoas. Por esse motivo, existem agora pequenos surtos em vários países diferentes.

Pelo que os especialistas sabem até agora, o COVID-19 parece se espalhar mais facilmente quando as pessoas estão apresentando sintomas. Também é possível espalhá-lo sem apresentar sintomas, mas os especialistas ainda não sabem com que frequência isso acontece.

Quais são os sintomas do COVID-19?

É importante pontuar que os sintomas geralmente começam alguns dias depois que uma pessoa é infectada pelo vírus. Mas em algumas pessoas, pode demorar ainda mais para os sintomas aparecerem.

Os sintomas podem incluir

? Febre;

? Tosse;

? Sensação de cansaço;

? Dificuldade em respirar;

? Dores musculares.

A maioria das pessoas tem sintomas leves. Já outras não apresentam sintomas.

Mas o COVID-19 também pode levar a problemas sérios, como: pneumonia, falta de oxigênio suficiente ou até a morte. Isso é mais comum **em pessoas mais velhas ou com outros problemas de saúde**. Por isso, é muito importante tomar cuidado com os grupos de risco.

Enquanto as crianças podem contrair COVID-19, elas parecem menos propensas a apresentar sintomas graves.

Devo consultar um médico ou enfermeiro?

Se você tiver febre, tosse ou dificuldade em respirar e puder ter sido exposto ao COVID-19, ligue para seu médico ou enfermeiro.

Você pode ter sido exposto se alguma das seguintes ocorrências ocorreu **nos últimos 14 dias**.

? **Você teve contato próximo com uma pessoa que tem o vírus** - isso geralmente significa estar a cerca de um metro e meio da pessoa;

? **Você viveu ou viajou para uma área onde muitas pessoas têm o vírus;**

? **Você foi a um evento ou local onde havia casos conhecidos de COVID-19** - Por exemplo, se várias pessoas ficaram doentes após uma reunião específica ou no local de trabalho, você pode ter sido exposto.

Se você precisar ir à clínica ou ao hospital, precisará usar uma máscara facial. A equipe também pode esperar que você esteja longe de outras pessoas.

Certas precauções

Se você estiver gravemente doente e precisar ir imediatamente à clínica ou ao hospital, ainda deve ligar com **antecedência**. Dessa forma, os funcionários podem cuidar de você enquanto tomam medidas para proteger os outros.

O seu médico ou enfermeiro fará um exame e perguntará sobre seus sintomas. Eles também farão perguntas sobre qualquer viagem recente e se você já esteve com alguém que possa estar doente.

Vou precisar de testes?

Se o seu médico ou enfermeiro suspeitar que você tenha COVID-19, eles coletarão amostras de líquido de dentro do nariz e da boca e as enviarão para um laboratório para testes. Eles também podem testar uma amostra de muco que você tosse, bem como sua urina e fezes. Esses testes podem mostrar se você tem COVID-19 ou outra infecção.

O seu médico também pode solicitar uma radiografia de tórax ou tomografia computadorizada (TC) para verificar seus pulmões.

Como é tratado o COVID-19?

A maioria das pessoas com COVID-19 tem sintomas leves, podendo descansar em casa até melhorar.

Pessoas com sintomas leves parecem melhorar depois de duas semanas, mas não é o mesmo para todos. Se você tem COVID-19, é importante ficar em casa longe da escola ou do trabalho até que seja seguro voltar.

Em casos mais graves

Se você apresentar sintomas mais graves, pode precisar ficar no hospital, possivelmente na unidade de terapia intensiva (também chamada de "UTI").

Enquanto estiver lá, você provavelmente estará em uma sala especial de "isolamento". Somente médicos serão permitidos na sala e eles terão que usar roupas especiais, luvas, máscaras e proteção para os olhos. **Não há tratamento específico** para o COVID-19, mas os médicos e enfermeiros do hospital podem monitorar e apoiar sua respiração e outras funções corporais e deixá-lo o mais confortável possível.

Você pode precisar de oxigênio extra para ajudá-lo a respirar melhor. Se estiver com dificuldades para respirar, pode ser necessário colocar um ventilador, uma máquina que irá ajudá-lo a respirar.

O COVID-19 pode ser evitado?

Sim! Há coisas que você pode fazer para reduzir suas chances de obter o COVID-19. Essas etapas são uma boa ideia para todos. Mas principalmente para **pessoas com 65 anos ou mais** ou que tenham outros problemas de saúde.

? Lave as mãos com água e sabão com frequência. Isso é especialmente importante depois de estar em público e tocar em outras pessoas ou superfícies. Esfregue as mãos com sabão por pelo menos 20 segundos, limpando os pulsos, as unhas e entre os dedos. Em seguida, lave as mãos e seque-as com uma toalha de papel que você pode jogar fora.

Se você não estiver perto de uma pia, use álcool em gel para limpar as mãos. Os géis com pelo menos 60% de álcool funcionam melhor. Mas é melhor lavar com água e sabão, se puder.

? Evite tocar seu rosto com as mãos, principalmente a boca, o nariz ou os olhos.

? Tente ficar longe de pessoas que tenham algum sintoma da infecção.

? Evite multidões, se possível. Se você mora em uma área onde houve casos de COVID-19, tente ficar em casa o máximo que puder.

? Use máscara sempre que precisar sair de casa

? Alguns especialistas recomendam evitar viagens para determinados países onde há muitos casos de COVID-19.

O que é recomendado

Se alguém em sua casa tiver COVID-19, existem ações que você pode ter para se proteger:

? Mantenha a pessoa doente afastada das outras pessoas - a pessoa doente deve permanecer em uma sala separada e usar um banheiro separado, se possível.

? Usar máscaras faciais - A pessoa doente deve usar uma máscara facial quando estiver na mesma sala que outras pessoas. Se você estiver cuidando da pessoa doente, também poderá se proteger usando uma máscara facial quando estiver na sala. Isso é especialmente importante se a pessoa doente não puder usar uma máscara.

? Tenha muito cuidado com os fluidos corporais - Se você entrar em contato com o sangue, muco ou outros fluidos corporais da pessoa doente, use uma máscara facial, bata e luvas descartáveis. Se algum fluido corporal tocar sua pele, lave as mãos com sabão imediatamente.

? Limpe frequentemente - é especialmente importante limpar as coisas que são tocadas muitas vezes. Isso inclui balcões, mesas de cabeceira, maçanetas, computadores, telefones e superfícies do banheiro. Alguns produtos de limpeza funcionam bem para matar bactérias, mas não vírus, por isso é importante verificar os rótulos.

? Lave as mãos - lave as mãos com água e sabão com frequência (veja acima).

Como posso me preparar?

É difícil prever onde futuros surtos podem acontecer. A melhor coisa que você pode fazer para se manter saudável é lavar as mãos regularmente, usar máscara, evitar contato próximo com pessoas doentes e evitar sair de casa além do necessário.

Há coisas que você pode fazer para se preparar, como por exemplo, perguntar ao seu empregador se pode trabalhar em casa ou tirar uma folga, se necessário. Você também pode garantir que tenha uma maneira de entrar em contato, sem ser o físico, com parentes, vizinhos e outras pessoas na sua área. Dessa forma, você poderá receber e compartilhar informações facilmente.

Atenção! Mesmo se você não corre o risco de ficar muito doente com o COVID-19, ainda assim pode transmiti-lo a outras pessoas. Manter as pessoas afastadas umas das outras é uma das melhores maneiras de controlar a propagação do vírus.

Se você ou outras pessoas da sua família estão preocupadas com o COVID-19, lembre-se de que a maioria das pessoas não fica gravemente doente ou morre por causa disso. Embora ajude a estar preparado, e há coisas que você pode fazer para diminuir seu risco.

Tente não entrar em pânico. Conte conosco!

Para mais informações, acompanhe o nosso perfil no [Instagram](#)! Estaremos dando atualizações diariamente sobre a doença.

Referência

<https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-the-basics?topicRef=126981&source>