



# Coronavírus: alguns cuidados reduzem riscos de contaminação

**Caberj orienta como agir diante de sintomas recorrentes e os cuidados mínimos para reduzir o risco de contaminação pelo COVID-19, doença de baixa letalidade, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS)**

O vírus provoca doença do trato respiratório superior, de leve à moderada, semelhante a um resfriado. Como nos casos de gripe, é considerado de risco leve a moderado e, na maioria das vezes, a doença tem evolução natural de cura.

Mas algumas faixas etárias são mais vulneráveis, principalmente acima de 60 anos, e podem desenvolver formas mais graves da doença. Daí a importância de adotar alguns cuidados.

## SINTOMAS QUE EXIGEM MAIOR ATENÇÃO

- » Em caso de febre recorrente, com tosse, coriza e dificuldade para respirar, peça orientação ao seu médico de família, antes de se expor em salas de emergência ou ambulatórios

## O VÍRUS PODE SER TRANSMITIDO POR

- » Gotículas de saliva (espirro, tosse, catarro ou liberado na fala)
- » Toque ou aperto de mãos
- » Objetos ou superfícies contaminadas

## AÇÕES SIMPLES PARA REDUZIR RISCO DE CONTAMINAÇÃO

- » Lavar as mãos com frequência, com água e sabão ou esterilizar com álcool gel 70%
- » Use lenço de papel descartável para cobrir a boca ao tossir ou espirrar. Se não tiver lenço de papel em mãos, use o braço para cobrir a boca. Jamais as mãos
- » Caso apresente sintomas ou caia doente, evite contato físico com outras pessoas. Fique em casa até melhorar, sempre com acompanhamento médico
- » Evite tocar os olhos, nariz e boca com as mãos sujas ou que não estejam bem lavadas ou desinfetadas com álcool. Lave sempre as mãos se tocar em algum desses órgãos
- » Não compartilhe objetos de uso pessoal: talheres, toalhas, pratos ou copos
- » Evite aglomerações: manter-se em ambientes ventilados é uma boa opção

## COMO AGIR

Embora exista tratamento, para evitar o agravamento da doença e reduzir o desconforto, ainda não existe um medicamento para matar o vírus nem para imunizar as pessoas. Na maioria dos casos, como no caso das gripes, a cura se dá sozinha.

O maior risco é a exposição, razão pela qual deve-se buscar a cura. Se tiver confirmação da doença, a indicação é o isolamento, com acompanhamento médico. Prevenir epidemia é também atuar com responsabilidade para evitar a contaminação de outras pessoas.

A maior preocupação é quando a doença atinge idosos ou pessoas com doenças crônicas ou imunossupressoras. Por isso, o Ministério da Saúde recomenda a vacinação contra a gripe, que é gratuita e estará disponível em postos de saúde ainda no mês de março.

**A infecção por coronavírus é uma doença de baixa letalidade: dados da OMS mostram que 80% dos casos são leves.**