

## Novo **coronavírus**: fique por dentro!

O novo **coronavírus** tem transmissão respiratória e causa quadros semelhantes a uma gripe, com tosse, febre, coriza. Mais de 80% dos casos são leves. Algumas pessoas podem apresentar falta de ar e dificuldade para respirar.

### Proteja-se:

- higienize as mãos com frequência (lave com água e sabão ou use álcool gel)
- evite tocar o rosto com as mãos
- mantenha os ambientes ventilados
- ao tossir ou espirrar, cubra a boca com um lenço descartável ou proteja a boca com a região do cotovelo
- hidrate-se bem, tenha dieta saudável, beba bastante líquido.

### Quer saber mais?

A família dos coronavírus é conhecida há cerca de 60 anos; são vírus que acometem animais e seres humanos. Como todos os vírus (incluindo o vírus da influenza), eles têm alta capacidade de mutação, podendo se adaptar e infectar outros hospedeiros. Esta não é a primeira vez que os coronavírus causam infecções em humanos: por exemplo, eles foram responsáveis pela SARS (Síndrome da Angústia Respiratória Grave) em 2002/2003. O novo coronavírus recebeu a designação de SARS-CoV-2 e a doença causada por ele é codificada por COVID-19. A transmissão se faz por gotículas eliminadas pela via respiratória, em especial durante a tosse ou espirros. Essas gotículas atingem até dois metros de distância, podendo ser inaladas por quem está próximo ao paciente. Elas também caem em superfícies (mesas, cadeiras, celular etc.), onde os vírus podem permanecer vivos por horas ou dias (se tocarmos essas superfícies e levarmos nossa mão ao rosto, o vírus pode penetrar no nosso organismo através das mucosas).

Os casos mais graves da doença têm ocorrido em idosos e pessoas que já tenham problemas crônicos de saúde. Ainda não há tratamento específico para o vírus; os casos graves devem ser internados para que as complicações (insuficiência respiratória, pneumonia) sejam tratadas.

Máscaras estão indicadas para pessoas com sintomas respiratórios e para os profissionais de saúde que prestam o atendimento. Não há benefício em se usar máscara como medida de proteção individual. A melhor prevenção (que serve também para os outros vírus respiratórios) é a higienização frequente das mãos. Pessoas com sintomas respiratórios devem ser afastadas de suas atividades profissionais e escolares.

Fonte: Dra. Cláudia Murta de Oliveira (Infectologista)