

Como podemos reduzir o risco de infecção por coronavírus?



Sem tratamento específico, o coronavírus deve ser combatido com medidas de prevenção.

É importante estarmos atentos ao alerta de pandemia em todo Brasil. Alguns cuidados simples ajudam na prevenção da sua saúde.

1. Medidas de higiene pessoal ajudam a se prevenir do coronavírus?

Ele é transmitido por gotículas de saliva e catarro que se espalham pelo ambiente. Até por isso, a principal forma de prevenção é **lavar as mãos com água e sabão frequentemente**, em especial após tossir, espirrar, ir ao banheiro e mexer com animais. Ter um frasco de álcool gel na bolsa também é indicado.

Ao adotar essa estratégia, evita-se que o vírus acesse seu organismo após você colocar as mãos em uma superfície contaminada. A mesma medida, aliás, vale para afastar o risco de [gripe](#) e outras tantas infecções.

2. Como evitar a infecção em locais públicos?

Primeiro, reforçamos que não há motivo para pânico. A mortalidade do coronavírus não parece ser muito alta e não enfrentamos uma epidemia no Brasil.

Ainda assim, vale seguir aquela recomendação aplicada a qualquer doença que se dissemina pelo ar: mantenha distância de pessoas que apresentem sintomas como tosse, coriza e [febre](#).

Por outro lado, ao espirrar e tossir, cubra o rosto com um braço ou lenço descartável. Seguindo essas orientações, você cuida de quem está ao seu redor e de si mesmo.

3. Usar máscara no rosto evita o coronavírus?

Você provavelmente já viu imagens de pessoas nas ruas da China com máscaras no rosto em reportagens dos telejornais. E sim: ela pode reduzir um pouco o risco de infecção.

No entanto, o acessório só é recomendado em situações locais de surto intenso. Esse é o único cenário no qual se indica a máscara para a população geral.

Até porque, quando não empregada corretamente, ela só dá uma falsa sensação de segurança. No mais, de pouco adianta vestir esse equipamento e não lavar as mãos.

A máscara é mais adequada para quem tem alguma infecção respiratória não disseminá-la.

4. Posso viajar para lugares onde há circulação do vírus?

O Ministério da Saúde, o [Centro de Controle de Doenças](#) dos Estados Unidos (CDC) e a Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) recomendam que viagens para a China e outros países muito afetados sejam realizadas somente em situações de extrema necessidade.

Se for impossível adiar uma ida à China, siga as medidas de higiene pessoal e evite grandes aglomerações. Também prefira alimentos cozidos e não compartilhe talheres.

Ah, e lembre-se de não passar as mãos nos olhos, nariz e boca ou entrar em contato com bichos doentes.

Outro conselho é manter a caderneta de vacinação em dia, mesmo que não haja imunizante para o novo problema. Isso porque, em conjunto com o coronavírus, outros vírus e bactérias causariam estragos adicionais.

[Um estudo chinês, publicado no periódico *The Lancet*](#), investigou os sintomas e grupos mais vulneráveis a essa doença e mostrou que a maior parte dos quadros graves se deve à imunidade baixa dos pacientes.

Ou seja: o coronavírus é mais perigoso para quem está com o sistema imunológico fraco, o que pode ocorrer devido à ação de outras infecções, a exemplo da gripe, que tem [vacina](#).

5. Tenho que tomar algum cuidado especial em aeroportos?

Como ali há deslocamento de pessoas do mundo todo, é crucial aderir às medidas de higiene e prevenção em locais públicos.

Nos aeroportos brasileiros, há distribuição de materiais informativos e avisos nos auto-falantes sobre como se comportar. A principal medida é que pessoas com quadro febril procurem o atendimento da [Agência Nacional de Vigilância Sanitária](#) no próprio local.

6. Posso comprar produtos importados da China?

Boa notícia para quem anda preocupado com as compras online: não há possibilidade de o vírus continuar ativo até chegar no Brasil.

Fora de um organismo vivo, o coronavírus não sobrevive por muito tempo. Como o tempo de deslocamento dos produtos de lá para cá é grande, ele não resistiria à viagem.