

COVID-19: Hora de levar distanciamento social a sério

Distanciamento social é uma das medidas de prevenção comprovadas para limitar a propagação de novo coronavírus, por isso é importante mudar nosso comportamento para salvar vidas.

'Distanciamento social' e isolamento' são frases muito utilizadas nas notícias recentemente. São duas intervenções críticas a serem postas em prática para limitar a propagação de novo coronavírus. Quando são adequadamente implementadas, 'distanciamento social' e 'isolamento' poderão diminuir a taxa de infecção na nossa comunidade e no país.

Isso foi comprovada com um aumento exponencial da doença em países onde medidas tais como distanciamento social não foram implementadas ou não foram respeitadas pela população.

O que é distanciamento social?

Distanciamento social refere-se a um conjunto de medidas de saúde pública que visa o abrandamento da propagação de uma doença altamente contagiosa pela criação de distância física adequada entre as pessoas.

Sabendo que o COVID-19 transmite-se através de gotículas contaminadas que são libertadas no ar quando uma pessoa infetada fala, tosse ou espira sem cobrir a boca e o nariz. Isso aumenta o risco da infecção de pessoa para pessoa. O risco da infecção é reduzido quando uma distância física adequada é mantida entre as pessoas.

O vírus também se transmite através superfícies contaminadas quando pessoas tocam nessas superfícies e tocam na boca, nariz ou olhos com as mãos contaminadas.

As medidas de distanciamento social incluem:

- Ficar em casa;
- No público, manter uma distância de pelo menos 1 metro das pessoas;
- Trabalhar em casa em vez de no escritório, caso houver essa possibilidade;
- Encerramento das instituições de ensino;
- Encerramento das instituições públicas e privadas;

- Encerramento das instituições religiosas e da sociedade civil;
- Evitar visitar doentes ou casas de familiares ou amigos. Privilegiar contacto via dispositivos eletrônicos;
- Cancelamento ou adiamento das conferências e reuniões ou quaisquer atividades que visam a aglomeração de um grande numero das pessoas entre outras;
- Os funerais devem ter o mínimo de pessoas (no máximo 15 a 20 familiares próximos).

O que é autoisolamento?

As pessoas que foram expostas ao novo coronavírus ou que regressaram de um lugar com transmissão local de COVID-19 correm o risco de ser infetadas pelo vírus e devem praticar o autoisolamento. Recomenda-se o autoisolamento por um período de 14 dias. Tempo suficiente para saber se a pessoa está infetada ou não.

- Autoisolamento envolve:
- Não sair da casa;
- Não compartilhar coisas como toalhas, utensílios e outros itens pessoais;
- Não receber visitas em casa;
- Ficar a pelo menos 1 metro de distância de outras pessoas em sua casa;
- A lavagem das mãos com água e sabão frequentemente;
- Praticar etiqueta respiratória.
- Se aparecem sintomas tais como febre, tosse ou dificuldade em respirar, ligue o número 800 11 12.

Como se proteger se vai sair da casa?

- Para pessoas que têm necessidade de sair de casa quer para realizar trabalhos imprescindíveis ou para aquisição de um bem essencial, é importante praticar o máximo distanciamento social possível tanto no acesso como nos locais de trabalho ou de compra;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou usar um desinfetante à base de álcool;
- Limitar o número de visitantes nas salas ou nas reuniões;
- Sensibilizar o pessoal da limpeza, segurança e outros funcionários sobre o COVID-19 e as medidas de prevenção.

Simple atos como a lavagem das mãos com água e sabão, uso de um desinfetante à base de álcool ou simplesmente ficar em casa pode prevenir milhares de mortes. Faça o que puder para manter a si mesmo e a todos ao seu redor seguro, especialmente os mais suscetíveis à infecção, tais como os idosos e pessoas com problemas de saúde pré-existent.

#Seja Responsável

#Sta na bu mão!