

Covid-19. Nove recomendações da OMS para cada um de nós se proteger mas também evitar a propagação

É preciso estancar a propagação da nova estirpe de coronavírus, mas como?
A Organização Mundial da Saúde compilou uma série de recomendações.



©

ESTELA SILVA

Criada pela ONU em 1948 para elevar os padrões de saúde em todo o mundo, a OMS entrou no ano de 2020 a braços com uma nova estirpe de coronavírus e este mês de março viu-se forçada a declarar que a mesma tinha atingido o nível de uma pandemia. Agora que o Covid-19 já atingiu centenas de países e mais de 133 mil pessoas, o foco da OMS é partilhar junto da população conselhos que possam ajudar a travar a propagação do vírus.

As principais medidas de proteção para reduzir a probabilidade de contrair covid-19 são:

1. Lavar as mãos regularmente

Com água e sabão ou gel desinfetante, lavar bem as mãos com muita frequência ajuda a matar o vírus se este estiver nessa zona do corpo. Usar luvas não é mais eficaz do que lavar as mãos, uma vez que se tocar numa superfície contaminada e depois levar a luva à cara pode ficar infetado.

2. Evitar beijinhos e apertos de mão

Costuma cumprimentar os amigos e conhecidos com beijinhos? Esqueça. Com o nível de contágio do Covid-19 o ideal é cumprimentar à distância. Ninguém vai levar a mal, pode acreditar.

3. Cuidados ao tossir e/ou espirrar

Em caso de tosse ou espirro, tapar a boca e o nariz com a prega do cotovelo ou com um lenço de papel. Neste caso meter imediatamente o lenço no lixo e de seguida lavar muito bem as mãos. Ao cobrir a boca e o nariz evita a propagação do vírus. Se espirrar para as mãos, a probabilidade de contaminar objetos e pessoas nos quais toque é alta.

4. Mantenha a distância social

Além de evitar beijos e apertos de mão, a OMS recomenda pelo menos um metro de distância para todas as pessoas, sobretudo aquelas que revelem sintomas como tosse, espirros e febre. Porquê? Porque quando alguém com uma infeção respiratória como o Covid-19 espirra ou tosse projeta pequenas gotículas contaminadas. Se estiver próximo dessa pessoa, a probabilidade de inalar o vírus é alta.

5. Não toque nos seus próprios olhos, nariz e boca

As mãos tocam constantemente em superfícies, maçanetas e objetos que podem estar contaminados. Levar as mãos à cara pode transferir o vírus dessas superfícies para dentro do seu organismo. Daí a importância de lavar muitas vezes as mãos.

6. Tem febre e dificuldade em respirar? Fique em casa e ligue para a SNS24

Segundo a DGS, 65% dos 78 casos confirmados de Covid-19 em Portugal apresentaram sintomas de tosse, 46% tinham febre e cerca de 40% queixavam-se de dores musculares e/ou dor de cabeça. Se tem algum destes sintomas, não saia de casa e telefone para o número 808 24 24 24, através do qual pode ser ouvido e aconselhado por técnicos de saúde. Ponha em prática as medidas anteriores e permaneça isolado, porque isso previne a possível propagação do Covid-19 ou outras infeções respiratórias.

7. Acompanhe as notícias

A Organização Mundial da Saúde considera fundamental que a população se mantenha informada sobre as mais recentes novidades em relação ao Covid-19 e as zonas onde se está a propagar. Neste momento todo o cuidado é pouco e o objetivo é reduzir a probabilidade de contrair o vírus.

8. Esteve recentemente num país com muitos casos de Covid-19?

Os viajantes que tiveram contacto com casos confirmados devem entrar em contacto com as autoridades de forma a serem submetidos a observação médica. Os restantes devem estar atentos a possíveis sintomas de infeção respiratória.

9. Tem viagens marcadas? Pense duas vezes antes de viajar

Neste momento, o hemisfério norte está a meio do inverno, uma altura em que a gripe e outras infeções respiratórias são muito comuns. A OMS recomenda por isso que se evitem viagens desnecessárias pois é premente conter a propagação do Covid-19 e o grau de dificuldade aumenta com a circulação de pessoas entre países.

Fonte: <https://www.msn.com/pt-pt/saude/coronavirus/covid-19-nove-recomenda%3%a7%3%b5es-da-oms-para-cada-um-de-n%3%b3s-se-protoger-mas-tamb%3%a9m-evitar-a-propaga%3%a7%3%a3o/ar-BB117fNk?li=BB0PWjC&OCID=IE11FREDHP>