
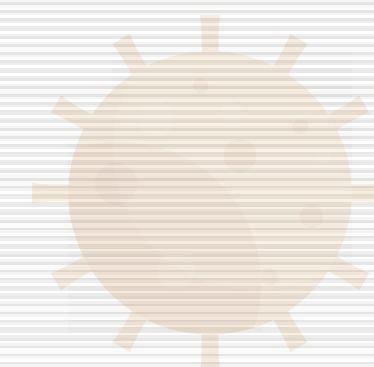




COMO  **SAÚDE**
CUIDAR DA
DURANTE O PERÍODO
DE PANDEMIA DO
NOVO CORONAVÍRUS



 **Renata Catem**
Oftalmologia Clínica e Cirúrgica



Atenta em relação à pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), eu separei recomendações para enfrentarmos a doença.

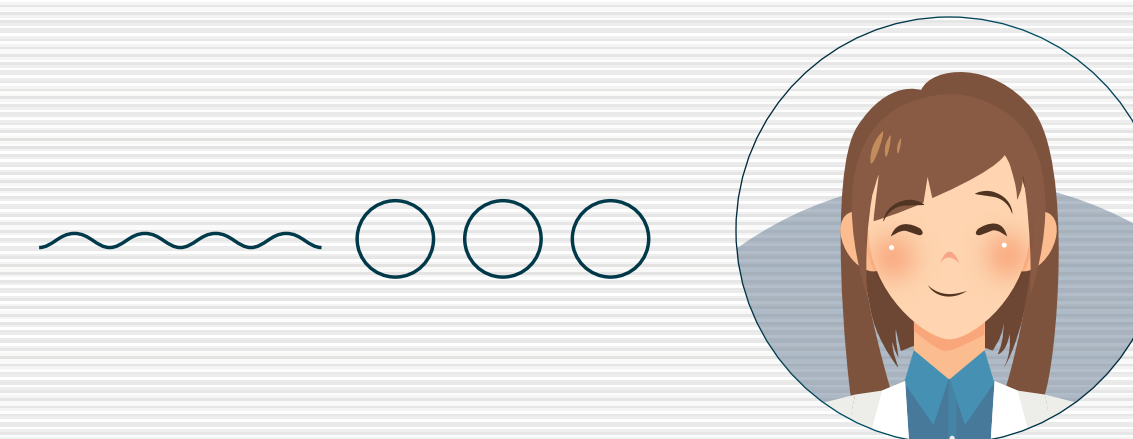
O Governo do Estado do Rio de Janeiro recomenda que todos fiquem em suas casas e só deixem seus lares em casos de urgência. O Poder Executivo do Estado também emitiu o Decreto n.º 46.970, de 13 de março de 2020, definindo, entre outras questões, que qualquer situação que envolva aglomeração de pessoas seja evitada.

*Seguindo as recomendações do governo e dos Conselhos Brasileiro de Oftalmologia (CBO) e Regional de Medicina do Estado do Rio de Janeiro (Cremerj), precisei suspender os atendimentos no consultório, atendendo apenas casos de urgência – que devem ser comunicados a mim pelo número **(22) 98823-1732**.*

Dito isso, vamos às recomendações.



- Se você pode, fique em casa, principalmente se tiver algum sintoma gripal. É bastante lembrado, mas justamente porque é muito importante para que possamos combater esta epidemia (só saia em casos de real necessidade);
- Mantenha os ambientes bem ventilados, com ventilação natural;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos e garrafas;
- Evite contatos próximos com idosos e pessoas de grupos de risco (como pessoas com diabetes, problemas cardíacos, infecções respiratórias agudas, hipertensão e tratamento de câncer);
- O ideal é que os idosos e pessoas de outros grupos de risco permaneçam dentro de casa, evitando, ao máximo, a circulação, durante o período de pico no Brasil;
- Tenham cuidados extras com as crianças, que são grandes transmissoras do vírus;
- Ainda sobre as crianças, será importante criar uma rotina de atividades para elas durante este período;
- Também é importante que oriente as crianças sobre a situação, mas sem pânico, principalmente em relação à higienização e ao contato com os idosos;
- Estimule o contato com os idosos por meio de telefones. Assim, eles não se sentirão sozinho e continuarão resguardados sem o contato corporal;
- Não compartilhe toalhas, talheres, copos;
- Use produtos de limpeza com cloro para a higienização de superfícies e pisos;
- Para quem mora em condomínio, evite circular nas áreas comuns do local;



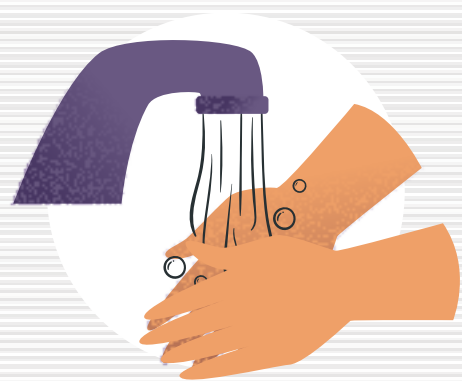
- Se, por acaso, precisar sair (em casos de REAL necessidade, como já sabemos), lave as mãos com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos e higienize áreas de contato com as mãos, como maçanetas, assim que entrar em casa novamente;
- Também depois de chegar da rua, tire os calçados, tome banho e coloque as roupas para lavar com água e sabão, já que elas podem conduzir o vírus para a residência;
- Atente-se para higienização, também, de carteiras, chaves, óculos e afins;
- Para ter menos objetos para se preocupar, evite usar brincos, colares, pulseiras, etc.;
- Para quem tem pets, limpe as patas deles assim que chegar em casa;
- Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar;
- Para quem mora em condomínios, circule nos elevadores apenas com pessoas que moram com você. É mais uma recomendação da Organização Mundial da Saúde;

- Para quem mora em locais fechados que reúnem várias casas, como vilas, higienize as mãos logo depois de abrir ou fechar o portão, se tiver;
- Evite transporte coletivo em horários de pico;
- Em caso de uso de táxis e transportes por aplicativos, higienize suas mãos antes e após a corrida com álcool em gel;
- Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies;
- Evite contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de Covid-19;
- O Ministério da Saúde disponibilizou um aplicativo chamado Coronavírus SUS, para Android e iOS. Nele, além de receber dicas, é possível fazer uma triagem virtual para, em casos de necessidade, verificar se a pessoa deve ou não ir a um hospital;





- Se for tossir, cubra a boca e o nariz com o auxílio da parte interna do braço. Se for espirrar, use um lenço de papel, jogue o mesmo no lixo e, em seguida, lave as mãos;



- Logo depois de tossir ou espirrar, higienize as mãos;



- Tenha cuidado com a disseminação e consumo de notícias falsas. Procure notícias apenas de fontes oficiais, como veículos de comunicação oficiais e os sites das autoridades de Saúde;



- Se tem dúvidas de quando procurar ajuda médica, em casos de suspeitas, observe a imagem ao lado:



Muita gente tem noções equivocadas em relação ao álcool em gel. Você sabe como ele funciona no combate ao novo coronavírus?

O álcool em gel 70% propicia a desnaturação de proteínas e de estruturas lipídicas da membrana celular, sendo eficaz na eliminação do vírus. Porém, o vírus também é combatido pelos surfactantes, que são substâncias presentes no sabão, sabonete, detergente e até em shampoos.

E você sabe quando utilizar o álcool em gel e quando usar sabonetes/sabões/detergentes?



Em toda situação em que você puder fazer o uso de sabões e sabonetes, faça! É o melhor procedimento! Lave as mãos por, no mínimo, de 20 segundos.



Quando estiver em algum local onde não possa lavar as mãos, como na rua (e, como já dito, só saia em casos de real necessidade), aí sim você deve usar álcool em gel.



Lavando as mãos com sabão você ainda economiza álcool em gel e sobra mais para todo mundo.

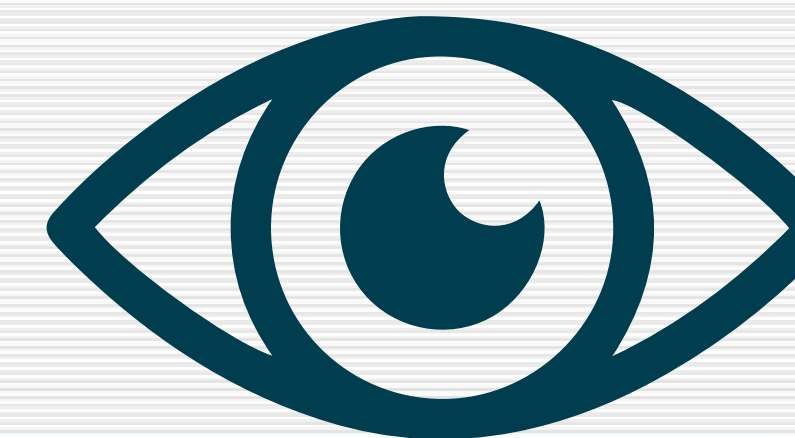
Quanto mais pessoas tiverem acesso a álcool em gel 70%, menos gente contaminada haverá nos ambientes. Assim, teremos menos pessoas com o Covid-19.

Então, nada de estocar álcool em gel em casa. Se você já fez isso, por falta de informação, DOE para o próximo.



- - Evite tocar mucosas tanto dos olhos quanto do nariz e da boca;
- - Evite contatos físicos, principalmente com quem não está #EmCasa com você, mesmo que a pessoa não apresente sintomas (os sintomas podem demorar a aparecer). No momento em que uma pessoa infectada com o coronavírus tosse ou fala, partículas de vírus vindas da boca ou nariz podem ir de encontro ao rosto de outra pessoa. E essas gotículas podem ser inaladas pela boca ou nariz e, ainda, entrar pelos olhos, já que as lágrimas também são fontes de contaminação;
- - Se precisar tocar no olho (para colocar ou retirar lentes de contato, por exemplo), higienize BEM as mãos antes de fazê-lo;
- - No entanto, avalie usar óculos de grau durante este tempo, pois isso vai ajudar a diminuir a propagação. Primeiro porque quem usa lentes têm maior costume de levar os dedos até os olhos.

Em segundo lugar, os óculos podem adicionar uma “camada de proteção” em relação aos seus olhos.



**ESTAMOS NUM MOMENTO DELICADO, MAS
CONSEGUIREMOS PASSAR POR ISSO COM
RESPEITO, CONSCIÊNCIA, RESPONSABILIDADE E
SOLIDARIEDADE!**

Com carinho, Renata Catem

 @renatacatem

 /RenataCatem

 renatacatem.com