Rotary
Club Caruaru

A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Autores:
Alexandre Henrique
Vitória Nunes
Diagramação e projeto Gráfico
Emerson Mendonça

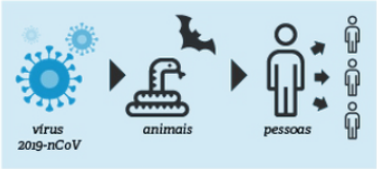
CORONAVÍRUS

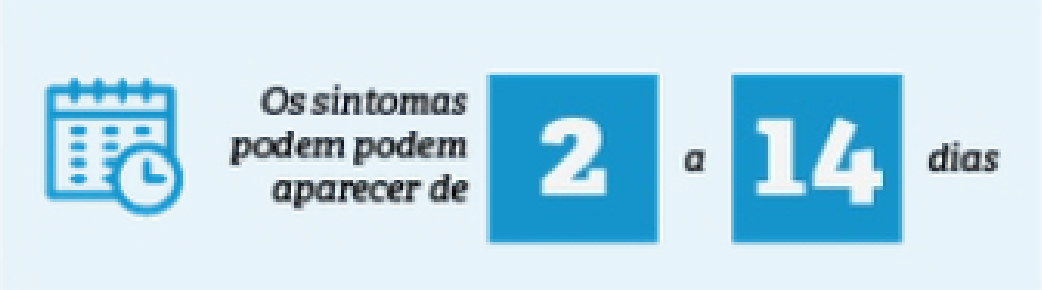
Entenda os principais sintomas e como evitar

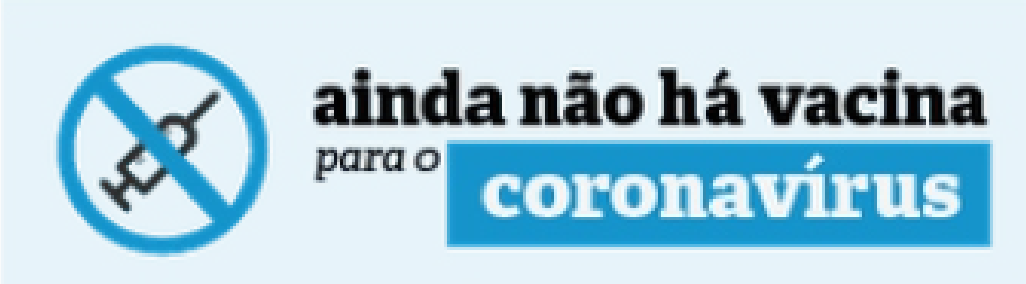
Segundo a OMS

Sintomas

Como ocorre acontaminação







Evitar contato com as pessoas doentes

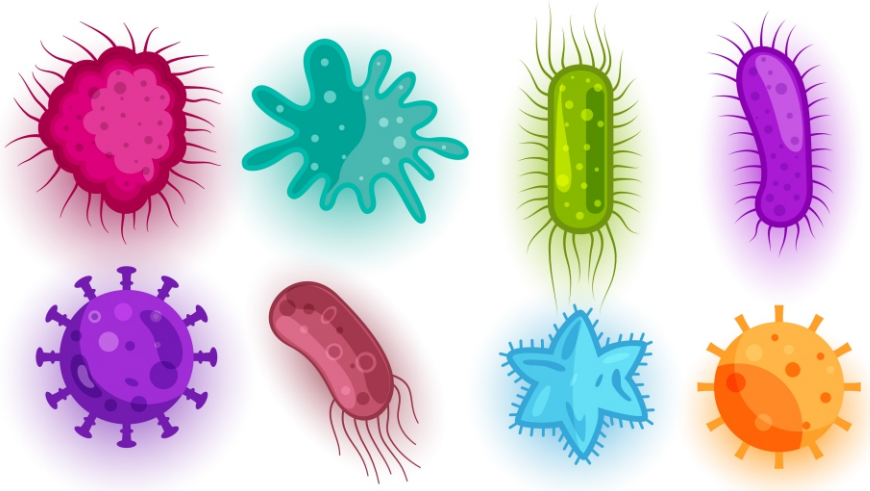
Lavar bem as mãos

Cozinhar bem os alimentos. Não consumir alimentos crus

Evitar contato com animais ou produtos de origem animal

O QUE SÃO VÍRUS?

A palavra "vírus" tem origem latina e significa veneno. Os vírus são seres acelulares (ou seja, que não possuem células) e, por isso, são parasitas das células vivas. Também são patogênicos: ao infectarem a célula do hospedeiro, causam doenças e podem levar à morte. No homem, eles causam diversas doenças infeciosas -denominadas de viroses -, entre as quais temos a gripe, a rubéola, o sarampo, a hepatite, a poliomielite, a dengue, a febre amarela, o resfriado e outras. Uma forma de combatê-los é através da vacinação: ela estimula a produção de anticorpos (defesa) específicos pelo nosso corpo e evita o contágio caso sejamos expostos à doença. Os vírus da gripe, entretanto, são extremamente mutáveis e, por isso, não se consegue produzir uma vacina que confira imunidade permanente a todos os tipos de gripe.

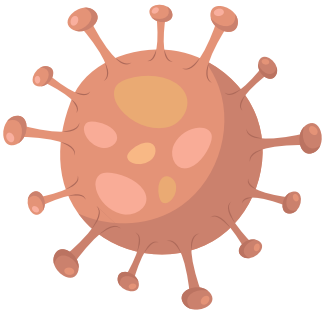


HISTÓRIA DA GRIPE

Em 1918, a gripe espanhola matou em pouco tempo cerca de 100 milhões de pessoas no mundo, o que fez ela ser considerada a maior pandemia já registrada. Em 1957, a gripe asiática eliminou aproximadamente 70 mil americanos e, em 1968, a gripe de Hong Kong matou 34 mil pessoas. Em 2002, a Sars (sigla inglesa para "Síndrome Respiratória Aguda Grave") teve início e causou a morte de 800 pessoas em 12 países diferentes; no ano seguinte, foi a vez da gripe Aviária ou Gripe do frango. Ainda tivemos a Mers ("Síndrome Respiratória do Oriente Médio") em 2012. A primeira epidemia no nosso país, no entanto, foi uma gripe que aconteceu em 1552. Trazida pelas grandes navegações portuguesas, essa gripe infectou e matou muitos brancos e índios na Bahia. A epidemia foi chamada pelos jesuítas de "açoite do senhor", pois eles acreditavam ser um castigo divino pelos pecados dos índios.

CORONAVÍRUS (COVID-19)

O nome "COVID-19" não é por acaso: a sílaba "CO" significa corona, "VI" se refere a vírus, "D" à doença e "19" indica o ano no qual a virose teve início, 2019. Esse tipo de vírus, denominado "coronavírus", causa infecção respiratória em humanos e em animais. Os tipos mais comuns do coronavírus podem causar infecções graves, como a Sars (Síndrome Respiratória Aguda Grave, em português). Uma característica desse tipo de agente viral (coronavírus) é a capacidade de sofrer mutações, infectando espécies diferentes daquelas que já são hospedeiro natural - nesse caso, o morcego. No Brasil, existem duas variedades do coronavírus que já circulavam entre a população. Essas partículas virais, entretanto, causam resfriados brandos e infecções intestinais, aparecendo, principalmente, no período mais seco e frio do ano.

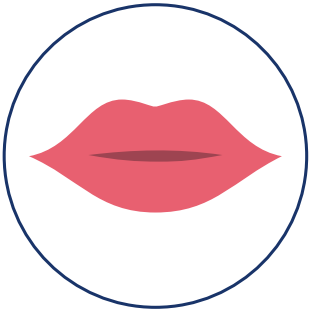


TRANSMISSÃO

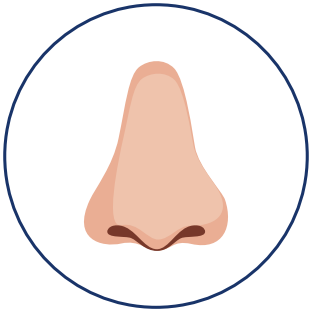
A boca, o nariz e olhos são verdadeiras portas de entrada para os microorganismos. Por isso, é importante evitar levar a mão a esses locais. Um único espirro de uma pessoa gripada libera milhares de vírus no ar, que podem ficar em suspensão. As partículas do coronavírus, por exemplo, podem ficar de 3 a 4 dias na superfície dos objetos. O contágio também pode ser pela alimentação - com a ingestão de carne contaminada de animais (galinha, peixe, serpente e morcego) - ou pelo contato humano - através da tosse, do espirro ou de um objeto que teve contato com a boca, nariz e olhos do infectado.

Ainda não está comprovado, mas, ao que parece, o contágio também pode ser por meio das fezes de quem está infectado. Enquanto os sintomas dos casos menos graves são febre, dificuldade em respirar e tosse, nos casos mais graves também podem ocorrer a Síndrome Respiratória Aguda Grave e a insuficiência renal. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, devemos lavar as mãos e cozinhar bem carne e ovos como medida de prevenção.

BOCA



NARIZ



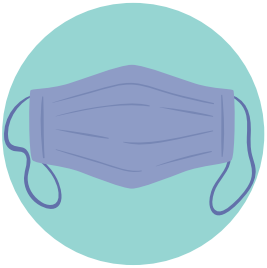
OLHOS

PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES

A Alguns cuidados básicos de limpeza são fundamentais para a prevenção, não apenas para o coronavírus (COVID-19), mas também para a maioria das viroses, verminoses e bacterioses. A transmissão das viroses pode ser através de secreções ou do ar da fala do infectado. Assim, quando for espirrar não faça uma conchinha com as mãos e, ao tossir, não faça um cone com a mão; nestes casos, apenas transferimos os microorganismos para as mãos e posteriormente passaremos para os objetos. O correto é, no momento do espirro ou da tosse, colocarmos o braço ou o antebraço como barreira física. E ainda que utilizemos lenço, guardanapo ou papel-toalha, devemos lavar as nossas mãos logo em seguida: o simples gesto de lavar corretamente as mãos reduz das infecções em até 85%. Apesar de ser uma ação cotidiana, poucas pessoas lavam a mão do jeito adequado: no momento da higienização, devemos retirar anéis, aliança, relógio ou qualquer objeto que esteja na mão, utilizar um sabonete bactericida, sabão amarelo em barra ou sabão de coco e seguir alguns passos:

1- Molhe suas mãos e ensaboe;
2- Esfregue as palmas das mãos e o dorso de cada uma delas;
3- Esfregue os punhos, polegares e as laterais das mãos;
4- Passe as pontas dos dedos de forma circular de uma mão na outra;
5- Feche a torneira com a mão fechada, com o cotovelo ou com um papel toalha, que também servirá para secar as mãos, para evitar a contaminação novamente.

Não conseguindo lavar as mãos, o uso do álcool em gel à 70% também é uma solução - os álcoois menores que 60% não são eficazes no combate aos microorganismos. Também não compartilhe talheres, pratos ou copos. Evite locais com grandes aglomerações de pessoas: caso possível, mantenha distância de no mínino 1,5m e não abrace, beije ou aperte mãos. Para combater doenças, também é de extrema importância a informação correta, verifique a procedência daquelas que chegam até você através de meios de informação confiáveis, já que existem várias fake news que atrapalham o tratamento das doenças e podem levar ao óbito em alguns casos.



Já as máscaras não devem ser utilizadas por quem não está doente, uma vez que não impedem a contaminação dessas pessoas. Elas só devem ser utilizadas por quem estiver infectado para evitar a transmissão. Se estiver doente, não fique em locais com aglomeração de pessoas para não transmitir a doença. Lembre-se também de procurar assistência médica.

DICAS DE LIMPEZA DOS OBJETOS

Precisamos higienizar o corrimão, o banheiro, os botões dos elevadores e os puxadores e trincos das portas com um pano umedecido com desinfetante ou álcool. Uma pessoa toca no celular, um local de grande acúmulo de microorganismos, cerca de 2,6 mil vezes por dia; assim, é necessário limpar bem e regularmente o aparelho. Para essa higiene dos eletrônicos - como celulares, teclados, mouse, controle remoto, máquina de passar o cartão e outros

– basta utilizar um pano umedecido com álcool isopropílico (não utilize o álcool líquido pois, além de ser inflamável, resseca as peças internas do seu aparelho). Na dúvida da higiene, utilize o dedo dobrado ou a mão fechada para manusear esses objetos. A limpeza deve ser diária, mas se, só você utiliza aquele aparelho eletrônico, faça a limpeza semanalmente.

LETALIDADE

A COVID-19 possui a taxa de mortalidade de 3,74%, mas entre o grupo de risco, que inclui principalmente idosos, a taxa sobe para 15%. Uma das grandes preocupações é a velocidade de dizimação das doenças: em 1918, quando o transporte de uma região para outra levaria meses, a gripe espanhola dizimou aproximadamente 100 milhões de pessoas no mundo. Hoje, com a rapidez dos voos, gastamos cerca de 20 horas do Brasil para a China; nós encurtamos as distâncias e agilizamos a proliferação das doenças infecciosas. Ao mesmo tempo, a informação e os avanços na medicina são aliados no combate dessas doenças infecciosas..

Juntos somos mais fortes, mas conscientes somos melhores.