



CORONAVIRUS

O U T B R E A K

What You Need to Know to Stay Safe

SURTO DE CORONAVÍRUS

**O que você precisa saber para se
manter seguro**

Índice

Capítulo 1: O que é o Coronavírus? Tudo o que você precisa saber sobre isso	
Doença assustadora	6
O que é o coronavírus?	7
Capítulo 2: Como se espalha	9
Uma breve história	10
Como a condição está sendo contida	11
Capítulo 3: O coronavírus e as viagens - onde você está em risco? Estatísticas fora de China	11
Índia	12
Alemanha	12
Sri Lanka	12
Camboja	13
Filipinas	13
Espanha	13
Rússia	13
Suécia	14
Reino Unido	14
Finlândia	14
Tailândia	14
Japão	14
República da Coreia	14

Taiwan	15
Cingapura	15
Vietnã	15
França	15
Nepal	15
Malásia	15
Camboja	16
Austrália	16
Canadá	16
NOS	16
Capítulo 4: Medidas preventivas - máscaras faciais, higiene e precauções	17
Dicas de higiene	17
Ferramentas úteis	18
Vitaminas, minerais e como melhorar sua imunidade	18
É seguro visitar a China?	20
Capítulo 5: Sintomas do coronavírus - reconhecendo você e os outros	22
É o coronavírus?	22
Capítulo 6: Tratamento e Resultados	23
Conclusão	24

Capítulo 1: O que é o Coronavírus? Tudo o que você precisa saber sobre esta doença assustadora

Toda vez que uma nova doença aparece nas notícias, causa pânico em massa, pois as pessoas compreensivelmente ficam com medo de estarem em risco. De repente, todos os cheiros e cheiros e tosse são colocados sob minucioso exame. O último surto a chegar à notícia é o Coronavírus e, mais uma vez, isso causou uma enorme quantidade de medo e incerteza.

E, novamente, isso é compreensível. O coronavírus é uma doença que se espalha rapidamente, agora com mais de 20.000 casos! Embora não seja geralmente uma doença fatal, ela já foi tomada. O coronavírus é mais difundido do que o vírus da SARS já se tornou e não mostra sinais de desaceleração. Gradualmente, está chegando a outros países.

Mas há realmente motivo para esse alarme? Embora o coronavírus seja certamente assustador e, definitivamente, não deva ser tomado de ânimo leve, também é importante manter um senso de perspectiva. Embora as estatísticas estejam mudando rapidamente, no momento em que escrevo lá

houve apenas um número limitado de casos fora da China. A maioria deles ainda está localizada na Ásia, em áreas como Japão, Tailândia e Cingapura.

Nos Estados Unidos, existem apenas 11 casos confirmados do vírus. Houve pouco mais de 400 mortes causadas pela doença e apenas uma fora da China. O coronavírus é mais comparável à gripe, em termos de sintomas e de como se espalha. E, assim como a gripe, é principalmente perigosa para as populações já consideradas de risco: idosos, muito jovens ou mal-intencionados.

Estatisticamente, suas chances de obter o coronavírus são extremamente baixas - menores do que ganhar na loteria ou ser atingido por um raio, se você estiver fora da Ásia. Mas, embora isso seja verdade, também é extremamente importante que nos preparemos para o que pode se tornar um problema mais amplo, que saibamos como nos proteger e que entendamos esse evento que é de enorme importância global.

O que é o coronavírus?

O Coronavírus não é um vírus único, mas na verdade uma "família" de vírus que causam um grande número de doenças diferentes. Esses sintomas do coronavírus (CoV) podem variar do resfriado comum, até doenças mais graves do tipo gripe ou MERS (Síndrome Respiratória do Oriente Médio).

Contrariamente à crença popular, o coronavírus não é um vírus "novo". De fato, o vírus da SARS que anteriormente dominava as manchetes é na verdade uma forma de coronavírus. O vírus CoV que estamos ouvindo no noticiário atualmente é na verdade o "novo coronavírus" ou (nCoV), que é uma cepa que ainda não havia sido detectada em humanos.

O nome coronavírus vem do latim corona, que significa corwn, ou halo. Isso descreve a aparência das partículas virais (virions) que têm um tipo de

Como em qualquer vírus, a dificuldade em tratar essa condição é que ela sofre mutações rapidamente, dificultando a vacinação ou o tratamento.

Os vírus são diferentes das bactérias. Os vírus são menores e não podem viver sem um hospedeiro vivo. Eles operam anexando-se às células e, em seguida, reprogramando essas células para se reproduzirem. Enquanto muitas bactérias são realmente inofensivas e até benéficas, a grande maioria dos vírus é prejudicial para nós e é responsável por condições como infecções na garganta, tuberculose e ITUs. Obviamente, também é conhecido que os vírus causam o resfriado comum e a gripe.

Enquanto os antibióticos podem ser usados para matar bactérias e acabar com uma infecção bacteriana, os vírus são tratados com medicamentos antivirais, que não são eficazes para matar completamente os vírus, mas simplesmente impedem a disseminação, prejudicando sua capacidade de replicação.

Capítulo 2: Como se espalha

Como vírus, o coronavírus precisa de um hospedeiro vivo para se espalhar. Isso significa que a transferência do vírus geralmente deve ocorrer diretamente entre as pessoas, geralmente viajando não mais do que 6' de uma pessoa para outra.

Acredita-se (embora não confirmado) que essa propagação atue de maneira semelhante à disseminação do resfriado / gripe comum. Isso significa que ele viajará com gotículas de saliva quando alguém tossir ou espirrar. As gotículas podem então ser inaladas por outra pessoa nos pulmões, onde se pensa que o

Atualmente não está confirmado se o coronavírus pode se espalhar por superfícies. Nesse caso, o contato teria que ser recente, mas geralmente é uma atitude sensata agir como se as superfícies pudessem ser contagiosas.

O coronavírus também pode se espalhar através dos alimentos, e é assim que se acredita que o vírus deu o salto inicial de animais para humanos. Uma boa higiene alimentar é mais importante do que nunca e é igualmente importante considerar a fonte da sua comida.

Uma breve história

Aqui está uma breve história do coronavírus e o que o causou.

O coronavírus atualmente em discussão é chamado de "Um novo coronavírus" (nCoV). Essa é uma condição iniciada em dezembro de 2019, quando houve um conjunto de casos de pneumonia causados por esse vírus anteriormente desconhecido.

Pensa-se que esta versão do vírus provavelmente tenha começado em morcegos. Um novo estudo publicado em 29 de janeiroth no Lancet analisou 10 sequências genômicas do coronavírus chamado 2019-nCoV, retiradas de nove pacientes da China. Nas 10 sequências, 99,8% da composição genética foi a mesma. Isso nos diz que o vírus está afetando os humanos recentemente. Sabemos disso, porque, à medida que um vírus se propaga e vive por mais tempo, mais mudanças são introduzidas no genoma à medida que ele se modifica e evolui. Em outras palavras, o vírus saltou recentemente para seres humanos de outras espécies.

Os pesquisadores descobriram que as sequências eram quase idênticas, sugerindo uma única fonte que deve ter sido o principal hospedeiro há não muito tempo.

Para descobrir mais, a mesma equipe de pesquisadores comparou essa sequência a uma biblioteca de outras sequências virais. Eles descobriram que a correspondência mais próxima era contra CoV semelhante que

começou a vida em morcegos. Ambas as duas correspondências encontradas compartilharam 88% da composição genética com a nova versão.

Então, como esse vírus conseguiu dar o salto? Como nenhum morcego foi vendido no mercado de frutos do mar de Huanan - que se acredita ser a fonte do vírus -, acredita-se agora que provavelmente houvesse outro animal de "trampolim" que transmitisse o vírus. Em outras palavras, os morcegos infectaram um animal que foi então consumido por humanos. Um possível culpado são as cobras, embora atualmente não se saiba se o vírus é capaz de afetá-las.

No entanto, especulações mais recentes também questionam se o mercado de frutos do mar é de fato a fonte da doença.

O primeiro caso de nCoV foi relatado em 1º de dezembrost2019, e esse paciente não tinha um vínculo conhecido com o mercado de frutos do mar. Os dados também mostraram que 13 dos 41 primeiros pacientes hospitalizados não tinham ligação com esse mercado.

Novos dados sugerem que as primeiras infecções podem realmente ter ocorrido em novembro. Isso ocorre porque existe um "período de incubação" entre a infecção e o início dos primeiros sintomas. Também vale a pena considerar que, como muitos dos sintomas são muito semelhantes à gripe, alguns pacientes podem não ter relatado a condição. É importante considerar isso ao estimar o número potencial de casos.

Como a condição está sendo contida

Os governos estão tomando medidas para tentar controlar a propagação do vírus.

Capítulo 3: O coronavírus e as viagens - onde você está em risco? Estatísticas fora da China

Dependendo de onde você está localizado no mundo, você tem uma chance um pouco maior de contrair coronavírus. Embora a condição seja um pouco rara fora da China e até mais fora da Ásia, viajar para qualquer lugar o colocará em risco. Neste capítulo, veremos o status de cada país e o que você precisa saber ao viajar.

Lembre-se de que esses números estão mudando - e crescendo amplamente - o tempo todo. Embora isso seja verdade, essa lista pode fornecer uma ilustração útil das áreas mais afetadas, bem como a natureza da condição e como ela se espalha.

Índia

Até agora, houve três casos confirmados de coronavírus na Índia. O Ministério da Saúde e Bem-Estar Familiar da Índia confirmou que o primeiro desses casos ocorreu em 30 deth Janeiro de 2020, com um segundo relatado em 02 de fevereiro. O primeiro caso envolveu um estudante que havia viajado de Wuhan. Este paciente está sendo monitorado no momento da escrita e está em uma condição estável.

Pensa-se que pode haver mais casos de coronavírus em Kerala, na Índia, pois é aqui que o indivíduo viveu. Outros relatórios não confirmados são de Delhi, Punjab, Haryana, Bihar, Maharastra, Telangana e Rajasthan. Se você estiver visitando alguma dessas regiões, deve se proteger.

Alemanha

Houve um total de 12 casos confirmados de coronavírus na Alemanha, tornando-o uma das áreas em que a condição é mais prevalente atualmente - ou pelo menos mais amplamente detectada e relatada.

O Escritório Estadual de Saúde e Segurança Alimentar da Baviera relatou o primeiro caso em 28^o Janeiro. Esse caso afetou um paciente do sexo masculino com base em Starnberg sem histórico de visitar a China, mas que se encontrou com um viajante da região. Três casos adicionais foram relatados em 29th Janeiro, todos tratados isoladamente em um hospital de Munique.

Pensa-se que todos os 12 casos confirmados foram contratados pelo mesmo turista chinês.

Sri Lanka

Houve um único caso de novo coronavírus no Sri Lanka. Essa paciente era uma mulher chinesa de 40 anos de idade que havia sido tratada como positiva para o vírus. O país já tomou medidas para conter a propagação do vírus. Isso inclui a suspensão de vistos para todos os viajantes chineses. Isso ocorre no momento em que o país se tornou um ponto turístico muito popular para os turistas chineses.

Mais de 200 estudantes chineses atualmente estudando no Sri Lanka do exterior também estão passando por um processo de avaliação sistemática.

Camboja

O primeiro caso de coronavírus no Camboja foi relatado em 27 deth Janeiro de 2020. O paciente é um homem de 60 anos que visitou a província de Preah Sihanouk de sua casa em Wuhan, China. O turista visitou o país com três membros da família que tiveram resultado negativo para a doença.

Filipinas

Até o momento, existem dois casos confirmados do novo coronavírus nas Filipinas. O país também relatou a primeira morte fora da China causada pelo vírus. A vítima era um homem de 44 anos que morreu no dia 1st Fevereiro.

O primeiro caso relatado na região foi o de uma mulher chinesa de 38 anos que apresentou resultado positivo para a doença. Ela está em tratamento no momento da redação e é uma associada conhecida da segunda vítima.

Houve um total de 27 casos relatados, mas não confirmados, da doença. Especialistas japoneses estão ajudando o país a testar esses casos relatados, e o primer de RNA foi fornecido para ajudar os governos a testar a condição.

Espanha

Até agora, houve apenas um caso confirmado de coronavírus na Espanha. Esse caso foi relatado em 1st Fevereiro pelo Centro Nacional de Microbiologia. O paciente estava viajando com um grupo e, embora esse grupo não esteja exibindo sinais da condição, eles foram colocados em isolamento e observação junto com o primeiro paciente.

Rússia

Até o momento, houve dois relatos de novos coronavírus na Rússia, confirmados em 31 dest Janeiro. Sabe-se que eles estão localizados nas regiões de Zabaikalski e Tyumen.

O primeiro suspeito foi relatado em 30th Janeiro. O segundo é conhecido por ter visitado Moscou. A Rússia fechou sua fronteira com a China e restringiu todos os serviços ferroviários às regiões afetadas do país.

Suécia

O primeiro caso de novo coronavírus relatado na Suécia foi em 31 dest Janeiro. A paciente é uma mulher que chegou ao país de Wuhan em 24 de janeiroth. Os sintomas só começaram mais tarde. O paciente está agora isolado no hospital Ryhov.

Reino Unido

Atualmente, existem dois casos confirmados de coronavírus no Reino Unido. Estes foram relatados em 31st Janeiro. Ambos os pacientes são da mesma família e estão atualmente em tratamento especializado. A família e os amigos que entraram em contato com os pacientes não foram isolados, mas eles foram solicitados a relatar imediatamente quaisquer sinais de que possam ter contraído a doença.

Finlândia

A Finlândia relatou o primeiro caso de infecção por coronavírus em 29th Janeiro de 2020. O paciente tem 32 anos e é um turista chinês baseado em Wuhan. O turista agora está sendo tratado no Hospital Central da Lapônia. Acredita-se que mais 15 pessoas tenham sido “expostas” à infecção.

Tailândia

O primeiro caso de coronavírus na Tailândia foi confirmado em 13 deth Janeiro de 2020. Esta foi uma mulher viajando para Wuhan junto com outros cinco membros em um grupo de 16

peessoas. Houve 19 casos confirmados, embora cinco deles tenham sido tratados com sucesso.

Japão

O Japão foi o segundo país a relatar casos de infecção por coronavírus. A transportadora era um homem viajando para Wuhan, e a condição se espalhou para 20 pessoas no total. Mais de 200 cidadãos japoneses foram evacuados de Wuhan, três dos quais foram portadores do vírus.

República da Coreia

Houve 15 casos confirmados totais de coronavírus na Coreia e 28 casos potenciais totais. O primeiro caso foi o de uma mulher de 35 anos de Wuhan, que visitou o país em 20 deth Janeiro 2020.

Taiwan

Taiwan relatou o primeiro caso de coronavírus em 21st Janeiro. Desde então, mais 10 casos foram relatados por autoridades. Esta lista inclui duas mulheres chinesas que estavam trabalhando em Wuhan. O caso mais recente não possui fonte conhecida de contágio, sugerindo casos mais potenciais.

Cingapura

Houve 18 casos confirmados em Cingapura. O primeiro foi relatado em 23rd Janeiro de 2020, afetando uma moradora de 53 anos de Wuhan, China. Os casos mais recentes também afetam os residentes chineses, vindos de Cingapura e Wuhan.

Vietnã

Houve oito casos confirmados de coronavírus do Vietnã. Estes foram relatados em 23rd Janeiro de 2020. O primeiro caso foi um chinês que viajou para Wuhan e passou a infecção para o filho. O pai ainda está em suporte de oxigênio devido a uma lesão pulmonar, enquanto se acredita que o filho tenha se recuperado completamente.

França

Houve seis casos confirmados de coronavírus na França, que foi o primeiro país europeu a relatar a doença. Os três primeiros pacientes contraíram o vírus durante uma estadia na China. Atualmente, dois pacientes estão sendo tratados em Paris, enquanto o terceiro está em Bordeaux.

Nepal

A primeira infecção confirmada no Nepal foi em 25th Janeiro. Desde então, mais dois casos suspeitos foram relatados.

Malásia

A Malásia registrou 8 casos de coronavírus. O primeiro caso foi anunciado em 25^o Janeiro. Era um homem de 40 anos de Wuhan que visitava a área de Johor com outros 17 turistas chineses. Três novos casos foram então relatados em 29th Janeiro, incluindo um caso de contato próximo, sugerindo que a condição está se espalhando.

Camboja

O primeiro caso do Camboja foi relatado em 27 deth Janeiro de 2020. Esse caso afetou um homem de 60 anos que viajou para a província de Preah Sihanouk com três membros da família. Os membros da família testaram negativo.

Todos os vôos entre o país e a cidade de Wuhan foram cancelados.

Austrália

A Austrália relata 12 casos confirmados de infecção. Estes incluem quatro em Sydney e um em Melbourne. O primeiro caso foi confirmado em 25th Janeiro, afetando um homem que viaja de Guangzhou para Melbourne.

Dois novos casos da infecção foram relatados em 29 de janeiroth, um em Queensland e um em Victoria.

Canadá

Houve quatro casos confirmados no Canadá. O primeiro caso foi relatado em 25^o Janeiro de 2020, afetando um homem que havia visitado Wuhan. O segundo caso foi a esposa do primeiro paciente, que foi confirmado como tendo também a infecção no 27th. Um terceiro caso foi relatado nos 28th, mais uma vez tendo visitado Wuhan anteriormente.

NOS

Para aqueles que não planejam viajar para fora dos EUA, houve um total de 11 casos relatados de infecção por Coronavírus.

O primeiro caso da infecção foi encontrado em Washington em 21 dest Janeiro de 2020. Era uma pessoa que viajara para Wuhan e depois retornara aos EUA. Um segundo caso ocorreu em Illinois, mais uma vez devido à visita do paciente a Wuhan.

Atualmente, a lista total de estados com casos confirmados de novos coronavírus está em:

- Arizona
- Califórnia
- Illinois
- Washington

Embora tenha havido apenas 11 casos confirmados, no entanto, houve um total de 165 casos suspeitos, relatados no país. 68 deles já foram refutados, enquanto os resultados ainda não foram anunciados para os 92 restantes.

Todos os casos do vírus são importados, sem transmissão de pessoa para pessoa ainda demonstrada.

O CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA) registrou que a ameaça imediata à população dos EUA é atualmente muito baixa. No entanto, o CDC também solicitou que os cidadãos evitassem viajar para as regiões afetadas e evitassem passar tempo com aqueles que sabidamente estavam doentes com a doença (ou casos suspeitos de coronavírus).

Discutiremos a segurança de visitar a China no próximo capítulo.

Capítulo 4: Medidas preventivas - máscaras faciais, higiene e precauções

Se você estiver viajando para qualquer uma dessas regiões afetadas, é importante fazer o possível para se proteger.

As melhores medidas e precauções preventivas se enquadram em algumas categorias. Esses são:

- Higiene
- Ferramentas úteis
- Saúde geral

Dicas de higiene

A primeira e mais importante medida a ser tomada para reduzir a probabilidade de contrair novos coronavírus é praticar simplesmente a melhor higiene possível. Isso significa que você deve sempre:

- Lave as mãos antes de tocar em seu rosto
- Lave bem os alimentos antes de comer
- Evite tocar em outras superfícies

A outra dica é evitar espaços onde é provável que a doença viaje rapidamente. Um bom exemplo disso seria um trem ou elevador lotado. Aqui, você estará próximo de muitas outras pessoas que poderiam estar portando a doença, em um ambiente confinado. Isso torna potencialmente muito fácil a propagação do vírus através de gotículas transportadas pelo ar.

Sempre que possível, evite áreas densamente lotadas e fechadas!

O uso de luvas também pode ajudar a impedir a propagação da doença em algum grau, pois impede que o vírus caia na sua pele e depois seja transferido para o rosto dessa maneira.

Tenha cuidado com os alimentos que você come e, de preferência, opte por comprar itens selados em lojas maiores.

Ferramentas úteis

Outra consideração é o papel de uma máscara facial. Esta é uma máscara de respiração que você usa sobre a boca e o nariz para filtrar o ar e, assim, impedir a propagação da doença.

Na verdade, essas máscaras têm dois propósitos: não apenas impedem o usuário de contrair o vírus, mas também ajudam a impedir que ele se espalhe. Isso funciona porque a máscara contém as gotículas que elas podem impulsionar ao espirrar ou tossir.

Então eles realmente funcionam? A boa notícia é que eles parecem ser eficazes com base em estudos. Em um estudo, verificou-se que aqueles que usavam as máscaras corretamente tinham 80% menos chances de contrair gripe. Visto que o coronavírus parece viajar da mesma maneira que a gripe, isso torna provável que a máscara seja igualmente benéfica.

Obviamente, isso funciona impedindo que as gotas de umidade atinjam a boca ou o nariz, onde podem causar uma infecção. Como eles não são herméticos (por razões óbvias), isso não terá uma taxa de sucesso de 100%, mas deve ser eficaz o suficiente para fazer uma melhoria significativa.

Da mesma forma, usar máscaras pode até ser útil, visto que o contato com os olhos também pode levar à disseminação da condição!

Vitaminas, minerais e como melhorar sua imunidade

Embora não haja vacinação contra o coronavírus, geralmente melhorar a sua saúde e imunidade é uma maneira de proteger contra todas as doenças.

Você já teve gripe e notou que sua esposa e filhos geralmente também a pegam? Mas de vez em quando, um de vocês consegue atravessar completamente bem! Isso ocorre porque a pessoa possui um sistema imunológico mais forte naquele momento (ou já havia encontrado essa mutação específica do vírus antes).

É isso que idealmente queremos tentar imitar ao viajar e ao ser exposto ao vírus, e com isso em mente, aqui estão algumas maneiras de manter-se seguro e saudável.

Nutrição

A primeira e mais importante coisa que você pode fazer é garantir uma dieta equilibrada e nutritiva. Evite “calorias vazias” que não fornecem vitaminas e minerais e tente colocar o máximo de frutas e legumes coloridos em seu prato.

Os nutrientes mais importantes a serem procurados em particular incluem a vitamina C (um poderoso antioxidante conhecido por apoiar a imunidade), a vitamina A, a vitamina E e o selênio. O selênio é útil para evitar a atividade excessiva do sistema imunológico, que pode levar a inflamação e outros problemas semelhantes. Antioxidantes são substâncias que

combater a ação dos radicais livres no corpo - e estes podem danificar as células e sobrecarregar a imunidade.

Também é importante comer muita fibra, alimentos fermentados e iogurtes. Estes contêm culturas vivas de bactérias saudáveis que ajudam a fortalecer a imunidade do corpo. Isso ocorre porque bactérias amigáveis no estômago e no intestino podem realmente ajudar a destruir bactérias nocivas que, de outra forma, causam estragos no sistema imunológico. Obter uma grande variedade de diferentes alimentos naturais é a melhor coisa que você pode fazer por um microbioma saudável.

Fatores de estilo de vida

Outra coisa a considerar é a importância de passar um tempo fora. A luz solar incentiva o corpo a produzir vitamina D, que recentemente demonstrou ser mais importante do que a vitamina C para fortalecer a imunidade.

A exposição ao ar fresco e ao frio também é benéfica. O ar fresco não apenas ajuda a limpar os pulmões, mas o frio pode realmente ajudar a "treinar" o sistema imunológico, de modo que ele é capaz de trabalhar mais e fazer seu trabalho melhor!

Outras coisas também podem afetar sua imunidade. Você sabia, por exemplo, que usar fio dental com os dentes pode diminuir a probabilidade de contrair uma ampla variedade de doenças? Isso ocorre porque nossas bocas são constantemente bombardeadas por bactérias, o que nos deixa suscetíveis a outros problemas. Quando a boca está limpa, esse problema desaparece.

Mas os fatores de estilo de vida mais importantes de todos são: a) evitar o estresse e b) dormir muito. Quando estamos estressados ou privados de sono, isso faz com que o corpo suprima a atividade imunológica, deixando-nos abertos ao ataque. Quando descansamos mental e fisicamente, entramos nessas batalhas com um tanque cheio de combustível atrás de nós.

É seguro visitar a China?

Obviamente, uma das melhores maneiras de evitar a contração de coronavírus é evitar visitar a China por completo. Mas, dada a incidência relativamente baixa da doença, você pode estar se perguntando se isso é uma precaução longe demais. Não é seguro visitar a China? Você deve cancelar alguma viagem planejada?

Os EUA adotaram medidas cautelares para impedir a propagação do vírus, junto com o aviso de viagem. O Departamento de Estado dos EUA agora sugere que o conselho seja o Nível 4: não viaje.

Da mesma forma, os Centros dos EUA para Controle e Prevenção de Doenças têm o mesmo conselho, exortando todos os turistas a evitarem viagens "não essenciais" à China.

O Reino Unido e o Canadá também emitiram avisos de viagem. A Organização Mundial da Saúde declarou que o novo coronavírus é uma emergência de saúde pública de interesse internacional.

Muitos governos estrangeiros evacuaram cidadãos de Wuhan.

A decisão de como você decide proceder à luz dessas informações é sua. No entanto, existem alguns fatores que você deve ter em mente:

- Mesmo que você não esteja preocupado em contrair o coronavírus pessoalmente, isso não deve ser visto como o principal motivo para evitar viagens. De fato, o principal motivo para não viajar é consciente: para não propagar a doença. Isso é considerado uma emergência de preocupação global e, como tal, é altamente importante que façamos tudo o que pudermos para impedir que a doença se espalhe. Se você visitar

país, contrair a doença e trazê-la de volta para casa, você terá contribuído para uma situação em rápido declínio.

- A China é um país muito grande e a maioria dos casos está localizada em Wuhan e na província de Hubei. Muitos governos não estão evacuando cidadãos dessas regiões. No entanto, houve apenas alguns casos em áreas como Hong Kong.
- A condição não é mais contagiosa do que a gripe comum. Acredita-se que a gripe afeta 5% da população dos EUA a cada ano. No entanto, ao viajar para uma área nos EUA, a probabilidade de contrair gripe ainda é muito baixa. Existem significativamente menos casos de coronavírus, o que torna estatisticamente extremamente improvável que você esteja infectado.
- O coronavírus não é fatal na grande maioria dos casos. Como gripes e pneumonias, pode causar dificuldade em respirar, o que pode exigir assistência de uma máscara de oxigênio ou similar. Aqueles que estão em risco são geralmente aqueles que já sofrem com condições que os tornam de alto risco ou aqueles que são muito velhos / muito jovens.

o Isso é outra coisa a ter em mente ao considerar viajar. Qual a gravidade de um caso de vírus coronavírus para você pessoalmente? Se você tem um histórico de dificuldades respiratórias e infecções no peito, lembre-se disso ao decidir como agir.

- Com isso dito, isso ainda é um risco e, se você puder evitá-lo, deve pensar demais nos outros.

Outra consideração é que, enquanto Wuhan é a área mais afetada na China, o mesmo ocorre com os óbvios transportes. Em particular, pense nos aeroportos com conexões diretas para Wuhan, ou partes da China, onde os trens visitam regularmente. Também é provável que sejam áreas de alto risco.

Capítulo 5: Sintomas do coronavírus - reconhecendo você e os outros

Os sintomas do coronavírus geralmente são muito semelhantes aos sintomas de outros vírus e infecções no peito. Isso pode dificultar a identificação de casos, e esse é um dos motivos pelos quais o problema se espalhou tão rapidamente.

Os sintomas do coronavírus incluem:

- Tosse - uma tosse persistente e potencialmente dolorosa que também pode mantê-lo acordado à noite.
- Dor de garganta - acompanha a tosse, mas também se deve à inflamação das vias aéreas.
- Cansaço e letargia - como a maioria das infecções virais, a gripe deixa você cansado e exausto devido a pequenas quantidades de atividade. Isto é devido ao esforço que seu corpo está colocando ao combater a infecção.
- Temperatura - Uma temperatura é a maneira do seu corpo tentar expulsar vírus invasores. Isso fará com que o corpo fique muito quente, enquanto tenta tornar o ambiente inóspito. Isso significa que a temperatura em si não é realmente uma coisa negativa, mas sim uma estratégia importante usada pelo corpo - portanto, você não deve tentar combater o corpo diminuindo a temperatura. Dito isto, você deve monitorar a temperatura e garantir que ela não fique muito alta, o que pode ser perigoso. Da mesma forma, você deve continuar bebendo muita água, pois a desidratação é uma das complicações mais graves de uma febre.
- Dificuldade em respirar - Esse é o sintoma mais grave do coronavírus. Ouça um "som de chocalho" no peito. Da mesma forma, procure por sinais de esforço e respiração rápida. Se o paciente também tiver sinais de zumbido nos lábios, em particular, procure assistência médica imediatamente.

É o coronavírus?

Se você notar algum sinal de coronavírus, considere seriamente se essa é a causa possível. Como os sintomas são tão semelhantes a outros tipos de resfriado e vírus, pode ser difícil distinguir entre eles. A principal evidência então é situacional / contextual: você já esteve em alguma das áreas mais afetadas da China? Você conheceu alguém daquela região ou que já viajou para a região?

Também dificultando a vida é o fato de que os sintomas podem levar vários dias a surgir - de 2 a 10 dias. Você precisa pensar pelo menos até agora, quando considerar se o Coronavírus é um provável candidato aos seus problemas.

Capítulo 6: Tratamento e Resultados

Se você notar algum dos sinais de coronavírus, é crucial que você procure atendimento médico imediatamente. Novamente, isso não é necessariamente por sua causa, mas tenta controlar a propagação da doença e impedir que ela se espalhe para outras pessoas. Muitos governos e autoridades de saúde aconselham e solicitam que os pacientes tentem "se auto-colocar em quarentena". Isso significa essencialmente que eles devem evitar sair para os espaços públicos e ficar em casa o máximo possível.

Isso também inclui não visitar as salas de espera do médico ou do hospital, onde é claro que você pode correr o risco de espalhar a doença para outras pessoas. Por esse motivo, é recomendável que você ligue para o médico para visitá-lo.

Se você for levado para o hospital, será colocado em observação e sua respiração será assistida, se necessário. Isso pode envolver o uso de um nebulizador, bem como uma máscara de oxigênio. Isso ajudará você a levar mais oxigênio para os pulmões com

cada respiração, bem como para reduzir o inchaço e outros efeitos que dificultam a respiração.

Sua temperatura também será monitorada.

As ações que você pode fazer para ajudar a aliviar os sintomas e fornecer autocuidado incluem:

- Descansar muito e não se esforçar mental ou fisicamente
- Beber muita água - se você estiver com febre, uma das preocupações mais sérias é que isso pode levar à desidratação e problemas associados
- Gerencie o acúmulo de catarro e muco usando a inalação de vapor. Para fazer isso, encha uma fervura cheia de água quente e mantenha a cabeça sobre ela com um cobertor. Certifique-se de que o vapor não esteja quente o suficiente para queimar as narinas, mas que esteja quente o suficiente para quebrar o muco. Você também pode tentar tomar longos banhos quentes.

Você também pode precisar gerenciar alguns sintomas secundários que podem ser causados pelos sintomas primários. Por exemplo, você pode ter dificuldades para dormir, ou pode ter dores de cabeça devido ao aumento da pressão nos seios nasais. Para lidar com isso, você pode usar analgésicos.

Não existe cura conhecida para o coronavírus e, como infecção viral, não pode ser tratada com antibióticos. No entanto, com isso dito, a condição também é autolimitada, o que significa que desaparecerá com o tempo. Isso pode levar alguns dias a alguns meses, dependendo da gravidade da infecção, do aparecimento de complicações, da saúde do paciente e do tratamento administrado.

Conclusão

Felizmente, este guia serviu como uma introdução útil e uma visão abrangente do coronavírus. Agora você sabe onde é provável que o encontre, como corre o risco e como identificar os sintomas. Você entende a natureza e a história da condição e sabe como se manter o mais seguro possível.

Talvez a coisa mais importante para levar para casa seja que o coronavírus continue sendo de baixo risco para a maioria das pessoas nos EUA e na Europa. Mesmo quando viaja, é altamente improvável, nesta fase, contratá-lo. No entanto, ainda é altamente importante que estejamos vigilantes, principalmente porque o destaque da doença está se espalhando todos os dias. Se a doença se espalhar pela sua região, você está agora bem equipado para lidar com ela e entender o problema.

Certifique-se de tomar todas as precauções razoáveis, mas não perca a cabeça se preocupando com a doença - há muitas preocupações mais urgentes nas quais a maioria de nós deve se concentrar.