



O Dr. Ben é o chefe do Departamento de Saúde e Cuidados da Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (FICV/CV). Na ficha informativa desta semana, o Dr. Ben responde a algumas das perguntas e dos rumores mais comuns dos membros das comunidades por toda a África sobre o coronavírus, cuja doença se designa por «COVID-19». Estas perguntas e rumores são recolhidos junto das comunidades pelas Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho que trabalham por toda a África. A presente ficha informativa visa ajudar as Sociedades Nacionais a responder às perguntas mais comuns e a fornecer os factos por trás dos rumores e da desinformação sobre o coronavírus.

## 1. Beber álcool previne o coronavírus?

- **Beber álcool não previne nem cura o coronavírus.**
- Aliás, beber demasiado álcool pode, na verdade, prejudicar a sua saúde, tornando-o mais vulnerável ao coronavírus pelo facto de o sistema imunitário do corpo (o sistema de defesa do organismo que normalmente nos protege das doenças) ficar enfraquecido.
- Algumas pessoas tentaram fazer o seu próprio álcool em casa para o beber, pensando, assim, que ficariam protegidas contra o coronavírus. Contudo, isto é perigoso, pelo que não o deve fazer. No Irão, morreram 44 pessoas em março por terem bebido álcool feito em casa para prevenir o coronavírus.
- Pensamos que este rumor tenha tido origem numa confusão que as pessoas fizeram entre o conselho de utilizar desinfetantes à base de álcool para as mãos e beber álcool. Os produtos para higienizar e desinfetar as mãos são seguros se utilizados corretamente. Contêm um teor de álcool muito elevado (superior a 60 %) e são utilizados para limpar as mãos e desinfetar as superfícies porque matam o vírus. Porém, beber álcool tão forte quanto o contido num produto para higienizar ou desinfetar as mãos pode fazer com que fique doente e até mesmo causar-lhe a morte.
- A melhor forma de prevenir o coronavírus e de se manter a si e à sua família a salvo é seguindo as cinco regras simples enumeradas a baixo:

### AS CINCO REGRAS SIMPLES PARA SE MANTER A SI E À SUA FAMÍLIA A SALVO

1. Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou utilize um desinfetante para as mãos. A lavagem correta das mãos deve durar cerca de 20 segundos e cobrir todas as partes das mãos: dedos, polegares, espaços entre os dedos, debaixo das unhas, palmas e costas das mãos. Cante a alegre canção de parabéns duas vezes enquanto lava as mãos para demorar 20 segundos. Este procedimento mata todos os vírus eventualmente presentes nas mãos e evita que entrem no corpo.
2. Não toque nos olhos, no nariz nem na boca – se o fizer, aumenta a probabilidade de o vírus passar das mãos para o interior do corpo.
3. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa, por isso, tente limitar o contacto com os outros. Fique em casa e evite os cafés, restaurantes e eventos públicos. Se sair, tente manter-se a uma distância segura das outras pessoas. Imagine que está a segurar uma vassoura grande. Está a uma distância segura, se não conseguir tocar em ninguém com essa vassoura. Evite dar apertos de mão, dar as mãos e dar beijos no rosto ou abraços.
4. Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com a dobra do cotovelo – e se tossir ou espirrar para as mãos, lave-as a seguir.
5. Fique em casa, se se sentir doente e tiver tosse seca e febre. Contacte os serviços de saúde locais ou o número verde do Ministério da Saúde. Deste modo, reduz a probabilidade de contagiar outras pessoas com o vírus.

## 2. Devo usar máscara para me proteger?

- **Só as pessoas indicadas a seguir precisam de usar máscara:**
  - Profissionais de saúde;
  - Pessoas com sintomas de coronavírus: tosse, espirros, febre. Assim, podem evitar que as pessoas à sua volta também fiquem doentes;
  - Pessoas que estejam a cuidar de alguém infetado com o coronavírus;
  - Se o governo do seu país recomendou que todos usem máscara.
- Há escassez de máscaras em todo o mundo, pelo que a Organização Mundial da Saúde (OMS) urge as pessoas a fazerem um uso comedido das máscaras, a fim de garantir que estas sejam suficientes para profissionais de saúde.
- As máscaras descartáveis só podem ser usadas uma vez
- Se tiver de usar máscara, esta só o protege se for usada corretamente e se lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou utilizar um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- A seguir, descreve-se a forma de usar a máscara corretamente:
  - Lave as mãos com água e sabão ou utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool ANTES de pôr a máscara.
  - Cubra a boca e o nariz com a máscara e certifique-se de que não há folgas nem espaços entre o rosto e a máscara.
  - Não toque na máscara enquanto estiver a usá-la. Se o fizer, lave as mãos com água e sabão ou um desinfetante para as mãos à base de álcool.
  - Para tirar a máscara, não toque na parte da frente; tire-a por trás e deite-a imediatamente para um recipiente do lixo que se feche. Lave as mãos com água e sabão ou um desinfetante para as mãos à base de álcool.
  - Deve sempre substituir a máscara quando ela ficar húmida e nunca deve usar uma máscara descartável mais de uma vez.
- As formas mais eficazes de se proteger a si e aos outros contra o coronavírus são: lavar as mãos frequentemente, cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar com a dobra do cotovelo ou um lenço e limitar o contacto com os outros, ficando em casa ou mantendo-se a uma distância mínima de 1 metro das outras pessoas. Para mais informações, veja as cinco regras simples na primeira página.

## 3. O coronavírus é transportado pelo ar?

- **O coronavírus não se espalha pelo ar.**
- Transmite-se quando pessoas infetadas com o vírus tosse, espirram ou falam e as partículas que libertam pelo nariz ou pela boca entram nos olhos, no nariz e na boca de uma pessoa saudável. Estas partículas são demasiado pesadas para permanecerem no ar. Caem rapidamente no chão e nas superfícies.
- Pode apanhar o coronavírus através destas partículas de duas formas:
  - Se uma pessoa com o vírus espirrar ou tossir perto de si, a menos de 1 metro.
  - Se as partículas caírem em superfícies, como mesas ou maçanetas de portas, porque alguém espirrou ou tossiu sobre as mesmas ou espirrou para as mãos e depois tocou nessas superfícies. Uma pessoa que toque nessas superfícies e depois toque nos olhos, no nariz e na boca, sem ter lavado as mãos, pode ficar infetada.
- É por esta razão que é tão importante manter a distância de segurança das outras pessoas. Poderá já ter ouvido falar desta medida como «distanciamento social».
- A melhor forma de se proteger a si e aos seus contra o coronavírus é seguindo as cinco regras simples indicadas na primeira página.

## 4. O que posso utilizar em lugar de um desinfetante para as mãos?

- **Na verdade, não é necessário utilizar um desinfetante para as mãos.**
- Lavar as mãos com água e sabão é a melhor forma, e a mais eficaz, de limpar as mãos. Também não necessita de utilizar nenhum tipo de sabão especial – qualquer sabão líquido ou sólido é suficiente.
- A água e o sabão são muito eficazes para remover o vírus das mãos, desde que as lave corretamente durante 20 segundos e cubra todas as partes das mãos: dedos, polegares, espaços entre os dedos, debaixo das unhas, palmas e costas das mãos.
- Esta é uma boa notícia, porque a água e o sabão são geralmente mais fáceis de obter do que os desinfetantes para as mãos.
- Se utilizar um desinfetante para as mãos, certifique-se de que contém um teor mínimo de álcool de 60 %, o necessário para matar o vírus devidamente. As bebidas alcoólicas como a vodca, o rum e o uísque apenas contêm um teor de álcool de 40 %, não sendo suficientemente fortes para matar o vírus.
- Não utilize cinzas e água, pois as cinzas não matam o vírus.

## 5. Quem pode apanhar o coronavírus?

- **QUALQUER PESSOA pode apanhar o coronavírus**, sejam homens, mulheres, jovens, idosos, ricos ou pobres. Não importa de onde venha, onde viva ou de que religião seja.
- O coronavírus é da mesma família dos vírus da constipação ou da gripe. Assim, da mesma forma que qualquer pessoa pode ficar constipada, também pode apanhar o coronavírus.
- Este vírus está agora presente em 196 países por todo o mundo, tendo sido infetadas pessoas de todos os continentes, incluindo africanos, asiáticos, americanos e europeus.
- Embora qualquer pessoa possa apanhar e transmitir o coronavírus a outros, os idosos e as pessoas com problemas de saúde, por exemplo, doenças como a tuberculose ou o VIH, ou que estejam subnutridas estão em maior risco, pois o seu estado de saúde agrava-se mais com o vírus.
- As pessoas podem transmitir a COVID-19 a grupos vulneráveis, mesmo que não tenham sintomas ou tenham sintomas muito ligeiros. É por esta razão que devemos ser responsáveis.
- Assim, independentemente de quem seja, é muito importante que siga as cinco regras simples indicadas na primeira página, para se proteger a si e aos seus – especialmente familiares idosos ou com problemas de saúde.

**SE HOUVER PERGUNTAS OU RUMORES A ESPALHAREM-SE PELO SEU PAÍS, CONTACTE [EVA.ERLACH@IFRC.ORG](mailto:EVA.ERLACH@IFRC.ORG), E PODEMOS TENTAR ABORDÁ-LOS NESTA FICHA INFORMATIVA.**