

# O QUE É CORONAVÍRUS?

**(COVID-19) Coronavírus** é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19). Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus.

Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

A Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus (NCP), se trata de uma epidemia que está tomando proporções assustadoras, matando mais de 4 mil e infectando milhares de pessoas no mundo. Porém, o infectado não mostra sinais logo de imediato; geralmente, os primeiros sintomas (febre, tosse seca, cansaço e dor de garganta) aparecem de 5 a 20 dias após a contaminação.

Esse intervalo, que se chama período de incubação, é importantíssimo para prevenir possíveis agravamentos. A autoavaliação, segundo especialistas, é primordial para evitar que os pulmões fiquem fibrosos, quando os órgãos endurecem, prejudicando a elasticidade e troca gasosa. Já que estamos em meio a um surto, especialistas de Taiwan sugerem exercícios diários para “testar” o desempenho dos órgãos respiratórios.

O método de constatação de fibrose no pulmão é prático e pode ser realizado diariamente, no período da manhã. Respirando fundo e prendendo o ar, por cerca de dez segundos, sem tosse ou qualquer tipo de desconforto (sensação de estatura, aperto, etc) significa que não há mudanças na estrutura do órgão.

Vale salientar que, ao aparecer os primeiros sintomas, os pulmões já estão, em cerca de 50%, fibrosos. Isso torna o paciente mais vulnerável ao óbito, principalmente se for idoso; já que o sistema imunológico desta faixa etária costuma ser deficiente, além dos pulmões e mucosas estarem mais frágeis.

## Água: uma ótima maneira de prevenir o contágio

Segundo médicos japoneses, a água, além das centenas de benefícios, também ajuda na prevenção do coronavírus. Isso porque ele leva a substância para o estômago; lá, o vírus não sobrevive ao ácido estomacal.

Ainda de acordo com os especialistas japoneses, o consumo de água deve ser realizado num intervalo de 15 minutos. Caso a pessoa entre em contato com algum doente (isso vale para o período de incubação), e não consuma o líquido com frequência, a possibilidade de ser contaminada é enorme.



**A informação salva vidas! Divulguem!**

# SINTOMAS

- Tosse
- Febre alta
- Falta de ar
- Dores musculares
- Secreção na garganta

## PREVENÇÃO



**LAVE BEM E COM FREQUÊNCIA AS MÃOS**  
com água e sabão, esfregando até o meio da antebraços, palma, dorso da mão e também entre os dedos



**EVITE COMPARTILHAR OBJETOS**  
com outras pessoas (copos, lápis, aparelho de celular, toalhas)



**USE COTOVELO OU LENÇÓ**  
quando tossir ou espirrar



**EVITE COLOCAR AS MÃO NO ROSTO**  
caso elas não estejam limpas