

## Como o vírus se espalha?

O vírus é transportado em minúsculas gotas de água liberadas por nosso corpo quando respiramos, falamos, espirramos ou tossimos. Essas gotículas são transportadas pelo ar vindo de uma pessoa doente e podem infectar outra pessoa pela boca, nariz ou olhos. A forma como o coronavírus se espalha é muito similar à do resfriado ou gripe comuns. Você não pode se infectar com o vírus através de alimentos ou água, cortes em sua pele, por permanecer perto de torres de celular 5G, picadas de insetos ou muitas outras maneiras sobre as quais possa ter ouvido falar.

Se não houver ninguém ao meu redor espirrando ou tossindo significa que não posso pegar o vírus deles?

Uma pessoa infectada pode começar a espalhar o vírus até 5 dias antes de começar a apresentar algum sintoma. Além disso, muitas pessoas que contraem o vírus nunca têm sintoma algum, mas ainda assim podem transmiti-lo. A respiração normal libera gotículas no ar que podem conter o vírus. É assim que você embaça uma janela quando respira no vidro dela. Se uma pessoa estiver infectada, tendo ou não sintomas, cada vez que ela expira ela liberará um pouco do vírus. Se ela falar ou cantar, liberará mais ainda e, se espirrar ou tossir, liberará uma grande quantidade.

Isso significa que posso ficar doente só por estar perto de alguém infectado?

Depende de onde estiver, quanto tempo ficar junto dela e do quê estiver fazendo. Quanto mais tempo ficar na área, maior será o risco. Se estiver ao ar livre, o risco será muito menor, pois o vento e o sol, geralmente, quebram as gotículas com vírus antes que elas se espalhem muito. Se estiver em um recinto fechado, especialmente em um local pequeno, o vírus pode se espalhar facilmente através do ar reciclado. Se as pessoas na área estiverem falando muito, mais gotículas serão liberadas no ar. Uma ida rápida ao mercado, provavelmente, é razoavelmente segura: as pessoas não falam muito, há espaço de sobra para manter a distância e você pode entrar e sair em alguns minutos. Um restaurante movimentado é muito mais arriscado: há muita gente em um espaço pequeno, as pessoas tendem a falar alto e você pode ficar aí uma hora ou mais.

A que distância devo ficar das outras pessoas?

O CDC recomenda manter, no mínimo, dois metros de distância entre você e as outras pessoas. Isso reduz a quantidade de gotículas que poderiam chegar até você de uma pessoa a outra. Muitas lojas têm avisos ou marcações no chão para ajudar você a manter essa distância enquanto estiver em uma fila.

Se o vírus é transportado pelo ar, por que tenho que lavar minhas mãos tantas vezes?

Se uma pessoa infectada espirrar nas mãos dela e, em seguida, apertar a sua mão, uma quantidade suficiente do vírus pode permanecer em suas mãos e deixar você doente se tocar em seu nariz, boca ou olhos logo em seguida. Isso também pode acontecer se você tocar em uma superfície como a maçaneta de uma porta ou um teclado que uma pessoa infectada tenha tocado



recentemente. Embora o risco de pegar o vírus dessa forma seja muito menor, ainda existe essa possibilidade e, então, você deve lavar as mãos com frequência. Você pode ficar tentado a usar luvas em público, mas ainda poderá levar o vírus das mãos para o rosto ou de um objeto para outro usando luvas. É melhor lavar suas mãos regularmente e deixar as luvas para quando for limpar sua casa, ou cuidar de um parente doente. Você não precisa delas para suas tarefas do dia a dia.

Fontes:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

<https://www.erinbromage.com/post/the-risks-know-them-avoid-them>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html>

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/covid-19-basics>

