

Covid-19: O que é preciso saber para deixar a casa livre do vírus?



Declarado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como pandemia, o novo Coronavírus não para de fazer vítimas em todo o mundo. Até agora, já foram mais de 180 mil casos registrados, em 114 países e 4.291 mortes.

Aqui no Brasil o cenário é preocupante. De acordo com o mais recente balanço do Ministério da Saúde, já chega a 03 o número de mortes confirmadas. São mais de 400 infectados em 20 estados brasileiros. O aumento dos índices acende o alerta para a importância imediata de adotar medidas sérias para coibir a proliferação do vírus, e essas providências podem começar dentro de casa.

O médico Alex Galoro, do Grupo Sabin Medicina Diagnóstica, esclarece que não há, por enquanto, vacinas para prevenir a doença, nem medicamentos aprovados para tratá-la, mas é possível adotar práticas que ajudam a coibir o contágio. "Autoridades de saúde, pesquisadores, médicos e cientistas não medem esforços para entender a Covid-19. Sabemos até agora das semelhanças dos vírus SARS e MERS, o que nos permite afirmar ser um vírus por gotículas, com contaminação de respiratória. Se dissemina de pessoa para pessoa entre contatos próximos (a cerca de um metro). Pode se transmitir também por superfícies contaminadas pelas gotículas de saliva, expelidos pelas pessoas com o vírus", explica.

O médico destaca que há estudos que comprovam que o vírus pode permanecer em superfícies contaminadas. "As evidências sugerem que o Covid-19 pode permanecer viável por horas e até dias em algumas superfícies. Por isso, o mais importante é manter uma rotina de limpeza e desinfecção dos espaços. Esta é a recomendação da Organização Mundial de Saúde para assegurar a prevenção de COVID-19 e outras doenças respiratórias virais em residências e comunidades", explica.

O médico enfatiza algumas orientações para manter ambientes domésticos livres do vírus "Os procedimentos de limpeza não garante a eliminação dos germes, mas, ao removê-los, diminui os riscos de propagação e ao desinfetar o espaço com uso de produtos químicos os riscos de infecções e circulação do vírus diminuem significativamente. Todos podem fazer sua parte", orienta.

Com base nas observações da Organização Mundial da Saúde e do Center for Disease Control and Prevention (CDC), o médico Alex Galoro pontua os hábitos de saúde e higiene e as práticas que ajudam a impedir a propagação do vírus:

- Lave as mãos frequentemente com muita água e sabão por pelo menos 20 segundos, principalmente depois de ir ao banheiro, antes de comer e depois de assoar o nariz, tossir ou

espirrar;

- Se água e sabão não estiverem disponíveis, use um desinfetante para as mãos, que contenha pelo menos 60% de álcool;
- Utilize lenços de papel ao tossir ou espirrar;
- Limpe diariamente as superfícies e os objetos tocados com frequência, como mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas e puxadores do armário, com detergente doméstico comum e bastante água;
- Superfícies sujas devem ser limpas constantemente com detergente e água antes da desinfecção;
- No processo de desinfecção, utilize produtos com ações emergentes contra patógenos virais;
- Evite contato próximo com pessoas doentes;
- Se você estiver doente, fique em casa. Saia apenas se houver extrema necessidade;
- Em casa, os doentes devem escolher um ambiente que possa ser usado para separar os membros da família entre os enfermos daqueles que estão saudáveis;
- Dentro de casa, identifique também um banheiro separado para a pessoa doente;
- Limite o contato próximo com outras pessoas, o máximo possível (no mínimo, cerca de 6 pés de distância);
- Evite compartilhar itens pessoais como alimentos e bebidas;
- Forneça ao membro da sua família doente máscaras faciais descartáveis limpas para usar em casa;
- Na medida do possível, mantenha contato com outras pessoas apenas por telefone ou e-mail;
- Se os seus filhos adoecerem, notifique as instalações de cuidados infantis ou escolas;
- Certifique-se de ter em mãos remédios vendidos sem receita e suprimentos médicos para tratar febre e outros sintomas (a maioria das pessoas poderá se recuperar em casa, sem necessidade de internação);

- Tenha em mãos itens domésticos e mantimentos suficientes para ficar em casa por um período indeterminado de tempo;
- Evite multidões, especialmente em espaços com pouca ventilação. Seu risco de exposição a vírus respiratórios como o COVID-19 pode aumentar em ambientes fechados e com pouca circulação de ar se houver pessoas doentes na multidão.

<https://www.territoriopress.com.br/noticia/1380/covid-19-o-que-e-preciso-saber-para-deixar-a-casa-livre-do-virus> em 01/02/2026 13:54