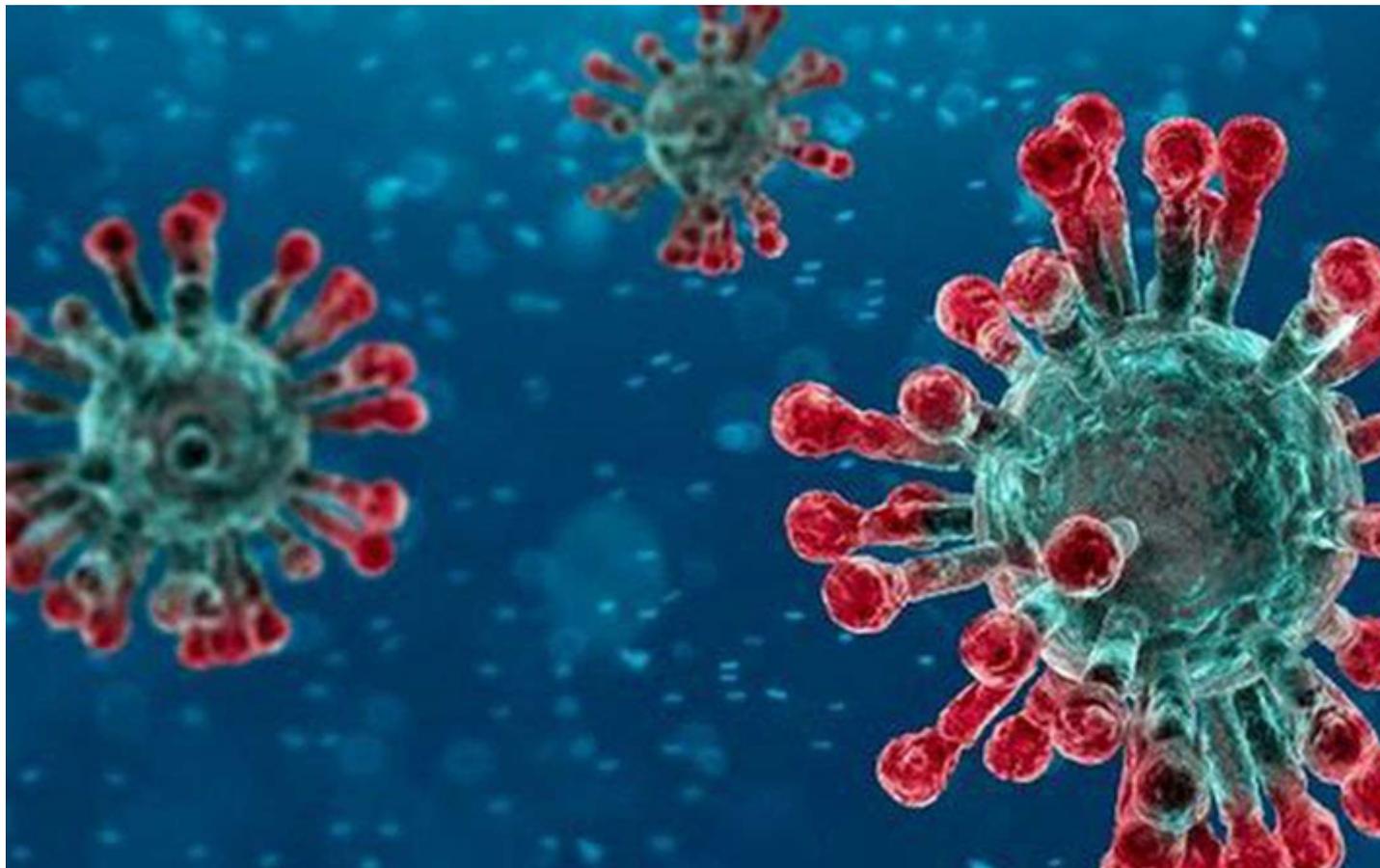


# Conheça a principal medida de defesa contra o coronavírus

Por Letras Ambientais  
sexta, 28 de fevereiro de 2020



No dia 25 de fevereiro, registrou-se no Brasil o **primeiro caso do novo coronavírus (Covid-19)**. Em 13 de março de 2020, já havia um total de 151 casos confirmados no País.

Um mapa interativo da **proliferação global da doença** foi lançado em janeiro de 2020, pelo Centro de Ciência e Engenharia de Sistemas, da Universidade Johns Hopkins, de Baltimore, nos Estados Unidos. Os dados são da Esri, empresa americana

desenvolvedora do ArcGIS, e mostram, em tempo real, a propagação do novo coronavírus pelo mundo.

Confira [neste link](#) o mapa global, com **número de casos confirmados do Covid-19**, além da quantidade de pessoas recuperadas e de óbitos, por país. O mapa interativo já teve mais de 86 milhões de acessos pelo mundo.

>> **Leia também** - [Coronavírus: distância social é essencial para conter epidemia no Brasil](#)

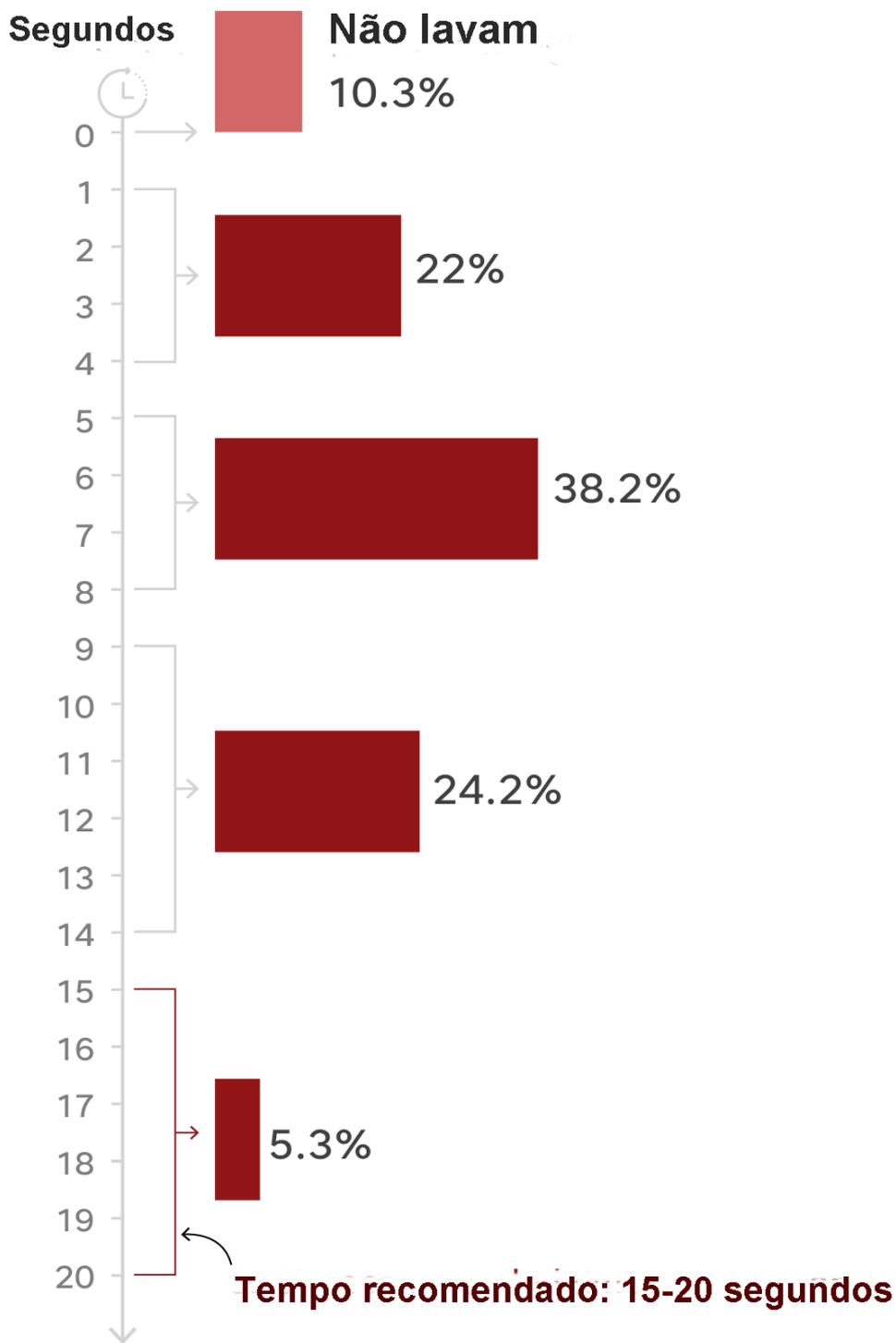
A notícia da chegada do Covid-19 foi recebida com apreensão pelos brasileiros, colocando em destaque uma pergunta: **como se proteger contra a disseminação alarmante do coronavírus?** Uma das primeiras sugestões dos médicos é: lave as mãos, mas faça-o da maneira correta.

O fato é que, segundo os especialistas, **lavar as mãos de forma adequada, durante cerca de 20 segundos, é a primeira defesa contra o coronavírus.** Provavelmente, você não costuma lavar as mãos por tempo suficiente para eliminar bactérias, vírus e outros micro-organismos, que estão espalhados por todos os lugares.

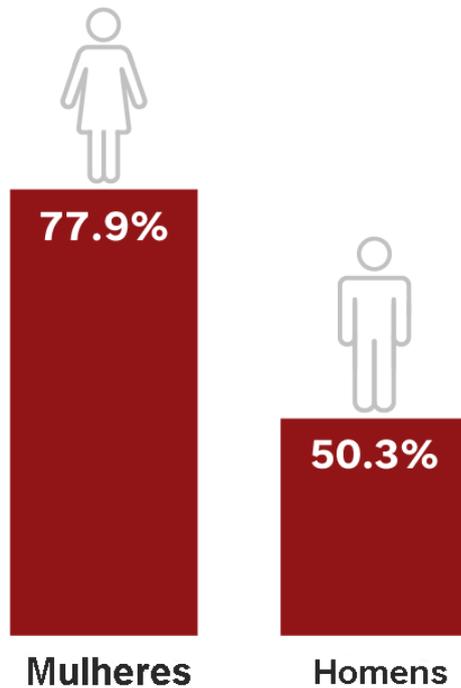
Em tempos de coronavírus, devemos **mudar alguns de nossos hábitos.** Neste post, você vai fazer o teste para saber se está lavando as mãos corretamente. Esta é a principal arma de defesa na luta contra o coronavírus. A medida, simples e prática, pode evitar sua contaminação e de pessoas da sua família.

Um estudo da Michigan State University, publicado em 2013, observou **os hábitos de lavagem das mãos** de 3.749 estudantes, em diferentes banheiros, dentro e fora do *campus*, em uma cidade universitária.

A conclusão foi que **95% das pessoas não lavaram as mãos corretamente.** A pesquisa mostrou também os seguintes resultados: 10% das pessoas sequer lavaram as mãos; 23% lavaram-nas, mas sem sabão; e 67% lavaram as mãos com sabão e água, mas por tempo insuficiente. Apenas 5% lavaram as mãos por 15 segundos ou mais, com uso de sabão e água corrente.



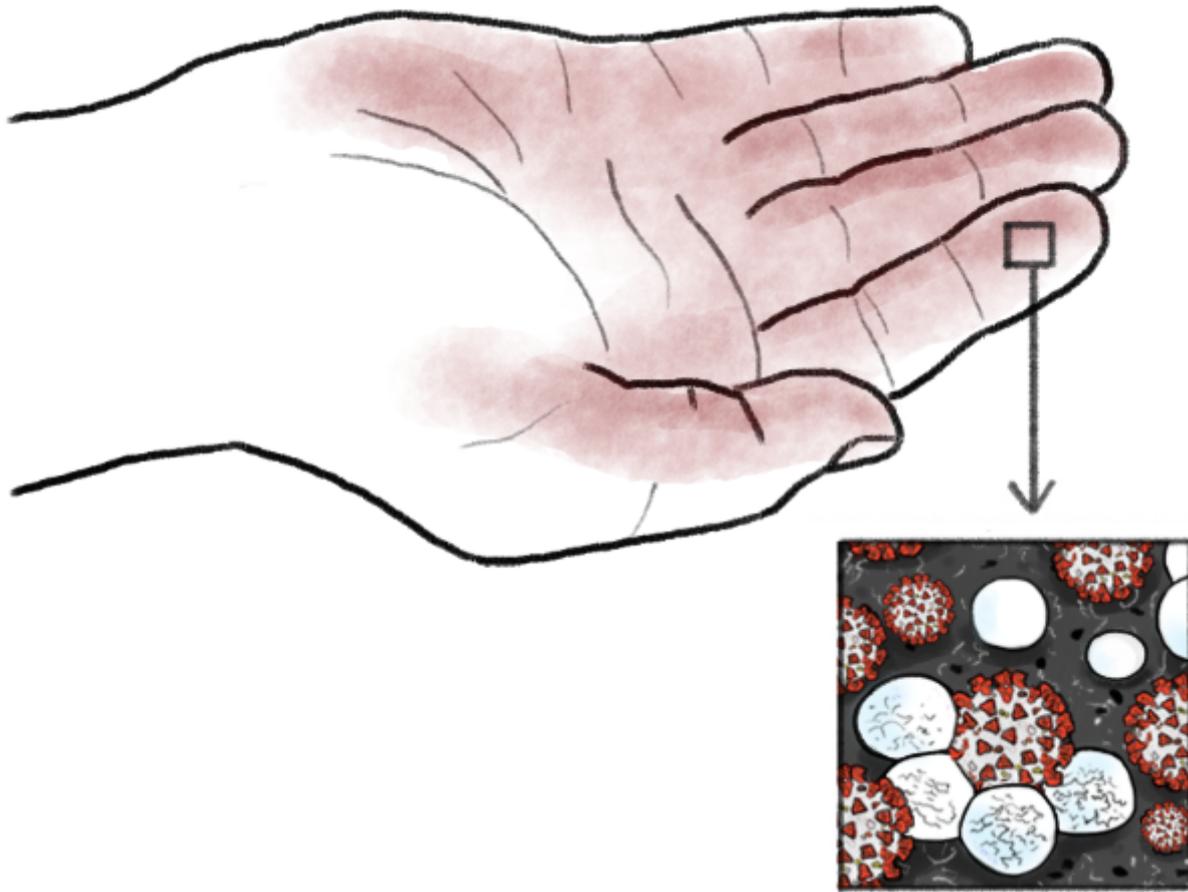
O estudo também mostrou que as **mulheres eram muito mais higiênicas que os homens**. Veja abaixo o percentual que lavou as mãos com água e sabão, por gênero:



As mãos são a parte do corpo em que tocamos em tudo. **“Há mais bactérias em suas mãos do que em qualquer outro lugar”**, diz Terry Platchek, da Faculdade de Medicina de Stanford. Suas mãos coletam bactérias, vírus e outros microorganismos de qualquer superfície ou pessoas, transferindo-os para outras pessoas ou para você mesmo.

A maioria das bactérias e micro-organismos é passada de um lugar para outro. **Raramente, paramos para pensar em como transferimos germes, vírus e micro-organismos** ao tocarmos em coisas, que mais tarde terão o contato de centenas de outras pessoas.

Os germes em suas mãos podem ser transferidos para você mesmo, **tocando seus olhos, nariz ou boca**. Pela comida e bebida, durante a preparação ou consumo. Tocando em outros objetos, como corrimãos, maçanetas, mesas e outros. Esses mesmos micro-organismos podem contaminar outras pessoas.



Um hábito cultural bastante arraigado no Brasil é **o aperto de mãos, abraçar e cumprimentar pessoas com beijos**. É preciso ter cuidado com essa prática. Ela é potencialmente perigosa, em tempos de coronavírus.

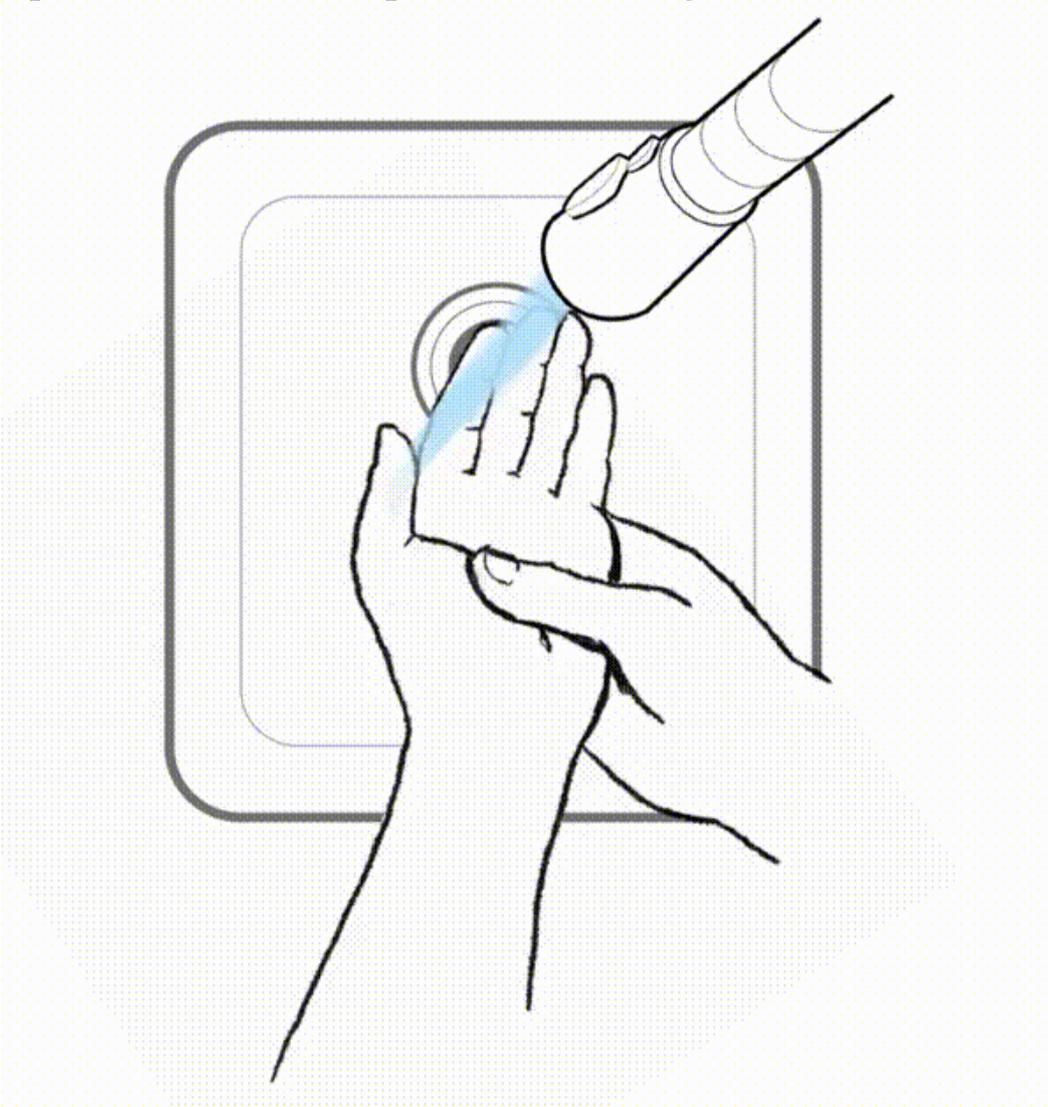
Médicos dizem que lavar as mãos não é garantia contra infecções por coronavírus ou qualquer outra doença. No entanto, **fornecerá uma primeira defesa mais forte contra doenças**. Muitos micro-organismos, presentes nas mãos, podem causar infecções graves. Por isso, lavá-las bem é a única maneira de retirar os micróbios da pele.

### **Passo a passo para lavar as mãos corretamente**

Você pode **seguir as etapas abaixo para evitar contaminação**, especialmente o risco de uma epidemia no Brasil por coronavírus. A doença vem se propagando em praticamente todo o mundo.

Siga as etapas a seguir para **garantir que todas as partes das suas mãos estejam limpas**. É uma forma de se proteger e defender também outras pessoas próximas.

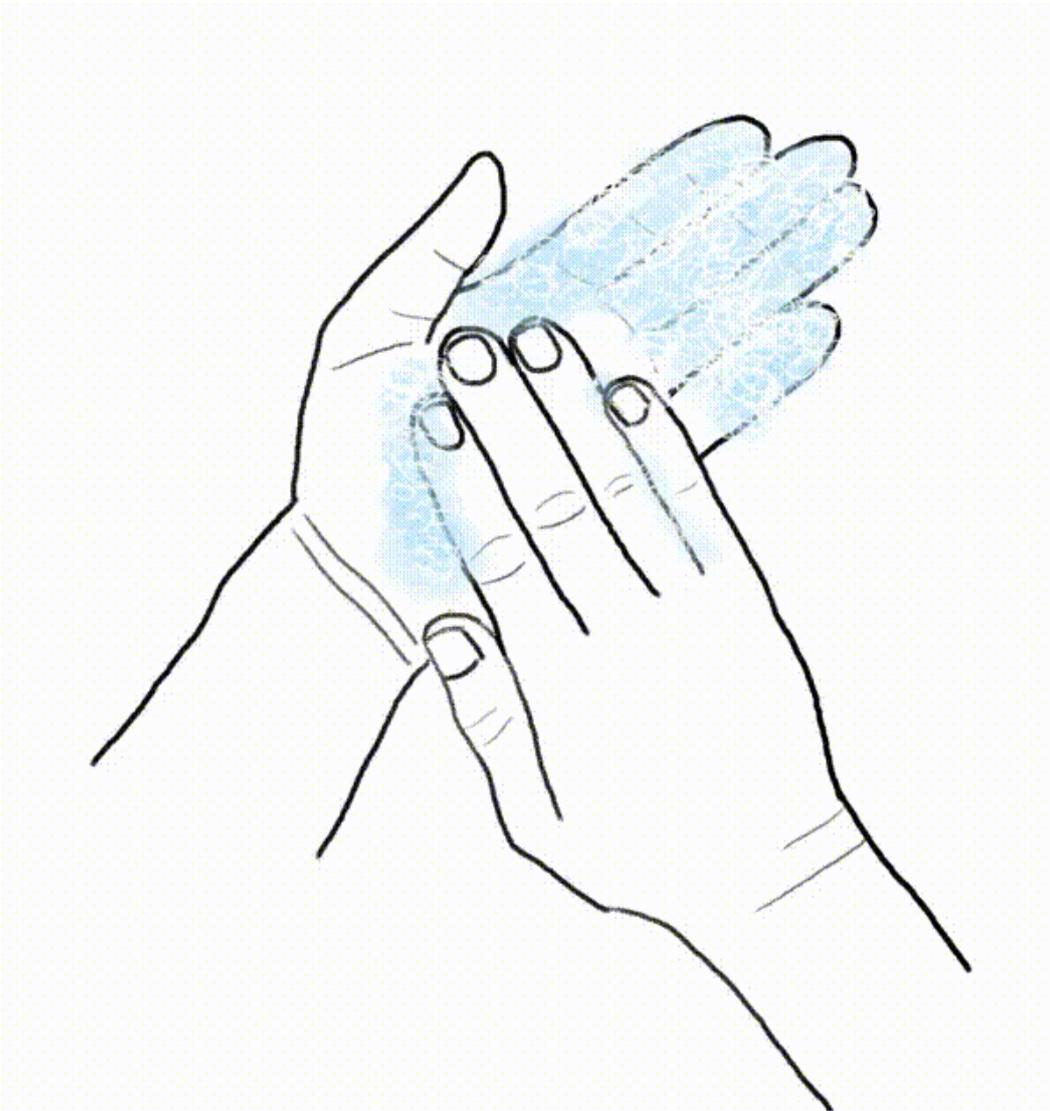
**1. Molhe bem as mãos.** Molhar as mãos permite produzir mais espuma para a limpeza. A temperatura da água não faz diferença, mas a água extremamente quente pode irritar a pele. Feche a torneira para economizar água.



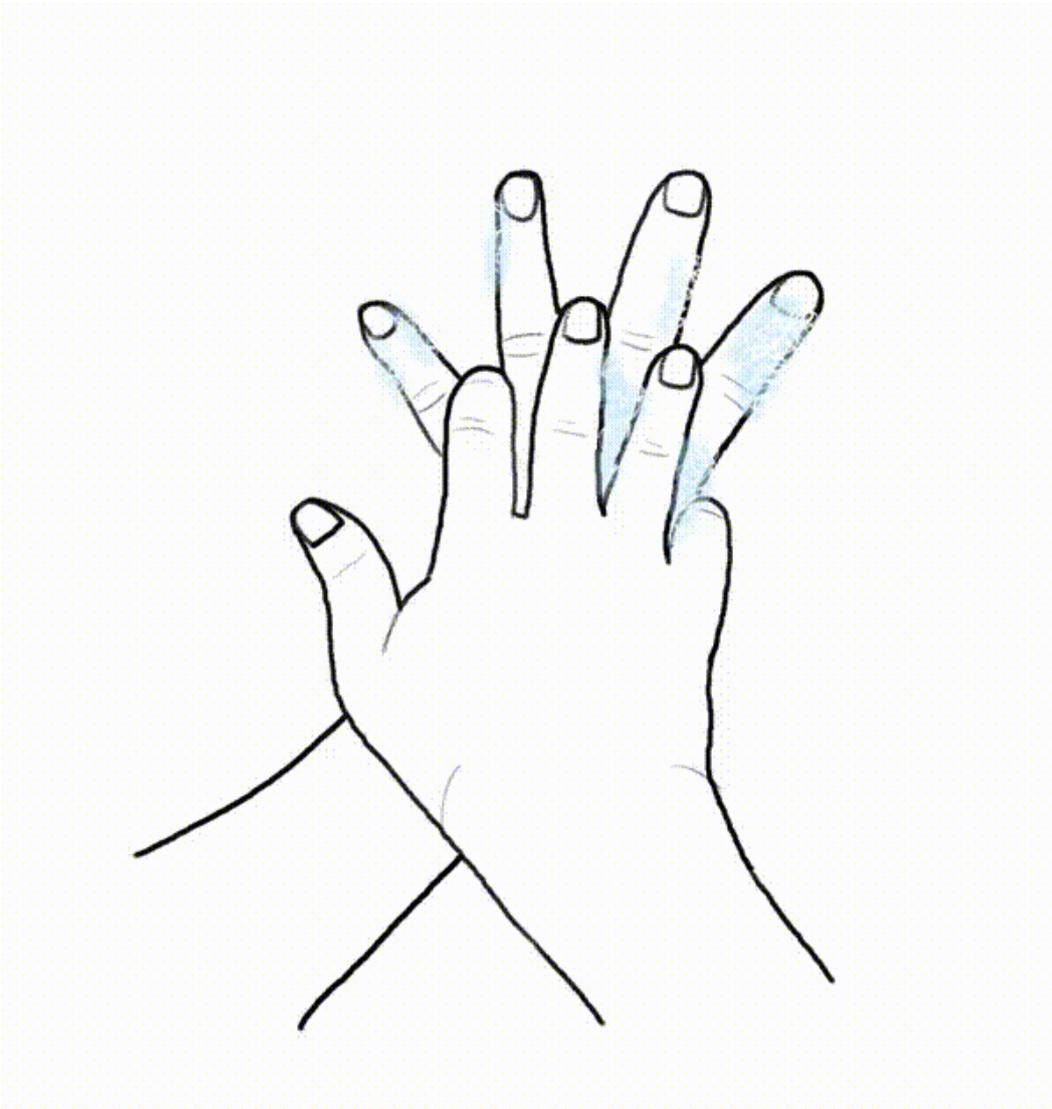
**2. Aplique sabão suficiente** para cobrir as duas mãos. Sabão comum é adequado. Estudos mostram que os sabonetes antibacterianos têm pouco benefício adicional.



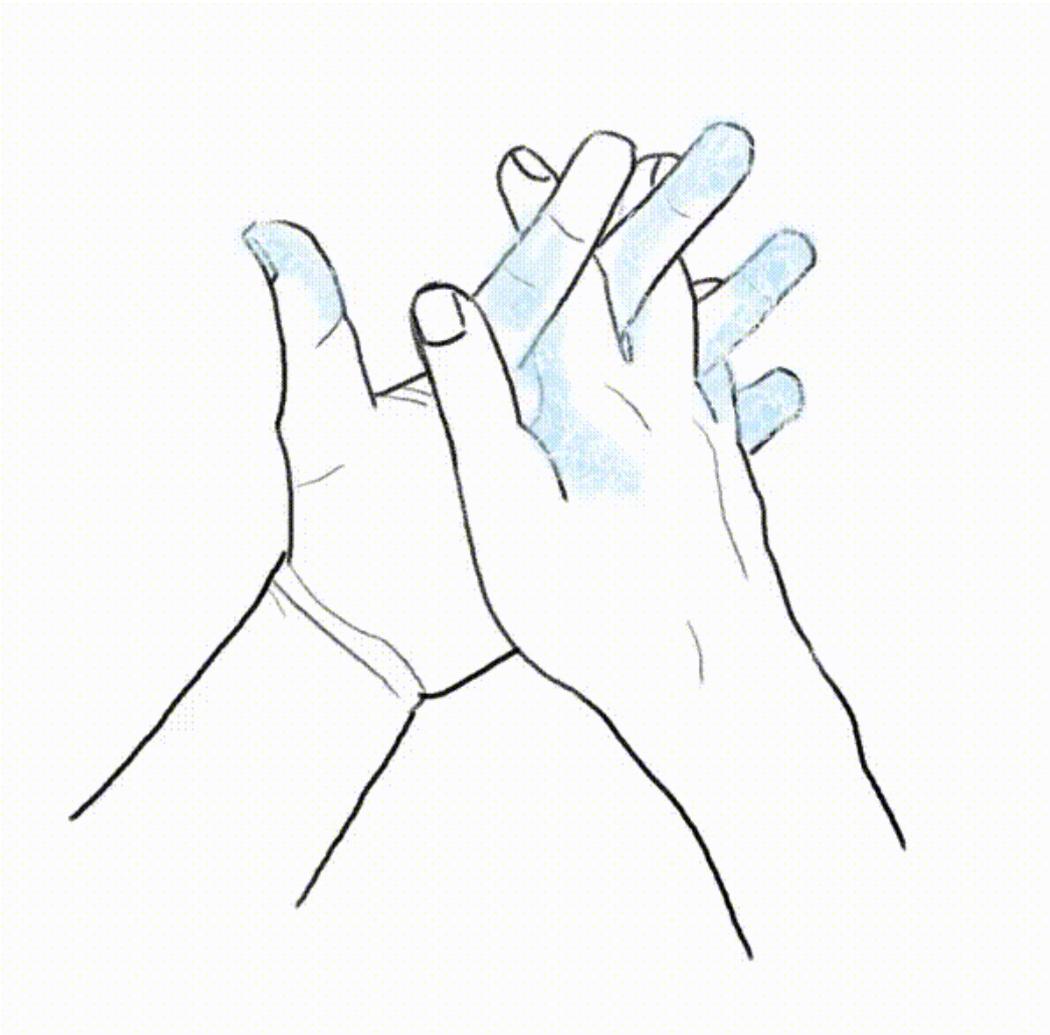
**3. Ensaboe as mãos, esfregando-as de mãos dadas.**



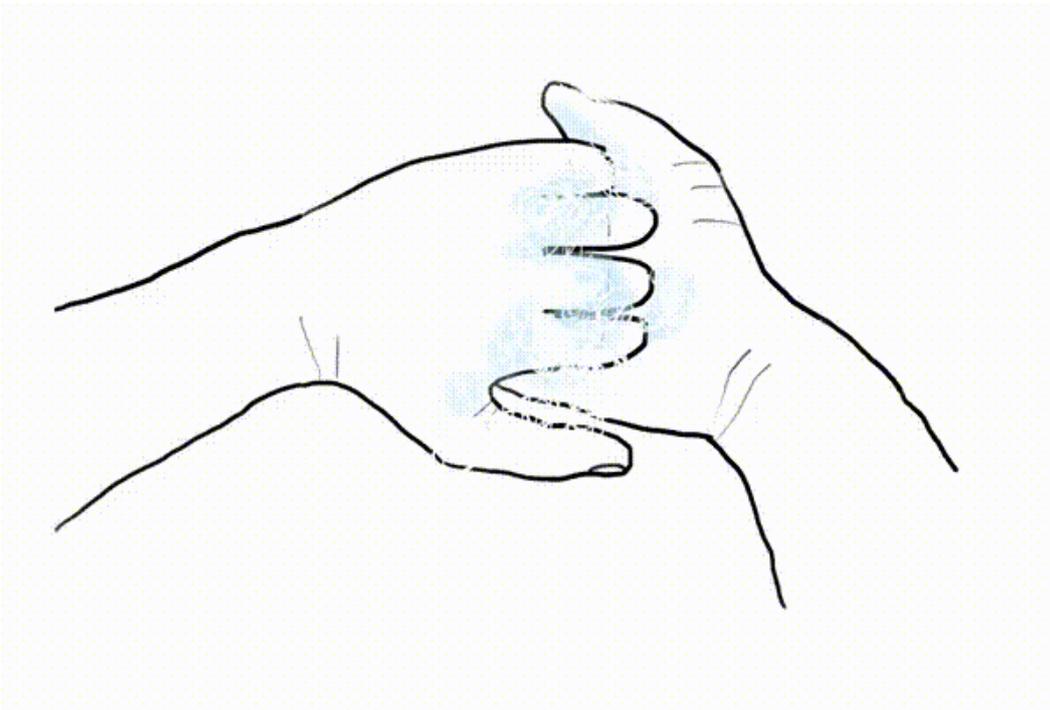
**4. Esfregue a palma da mão** direita nas costas da mão esquerda, entrelaçando os dedos e, em seguida, alterne a esquerda para a direita.



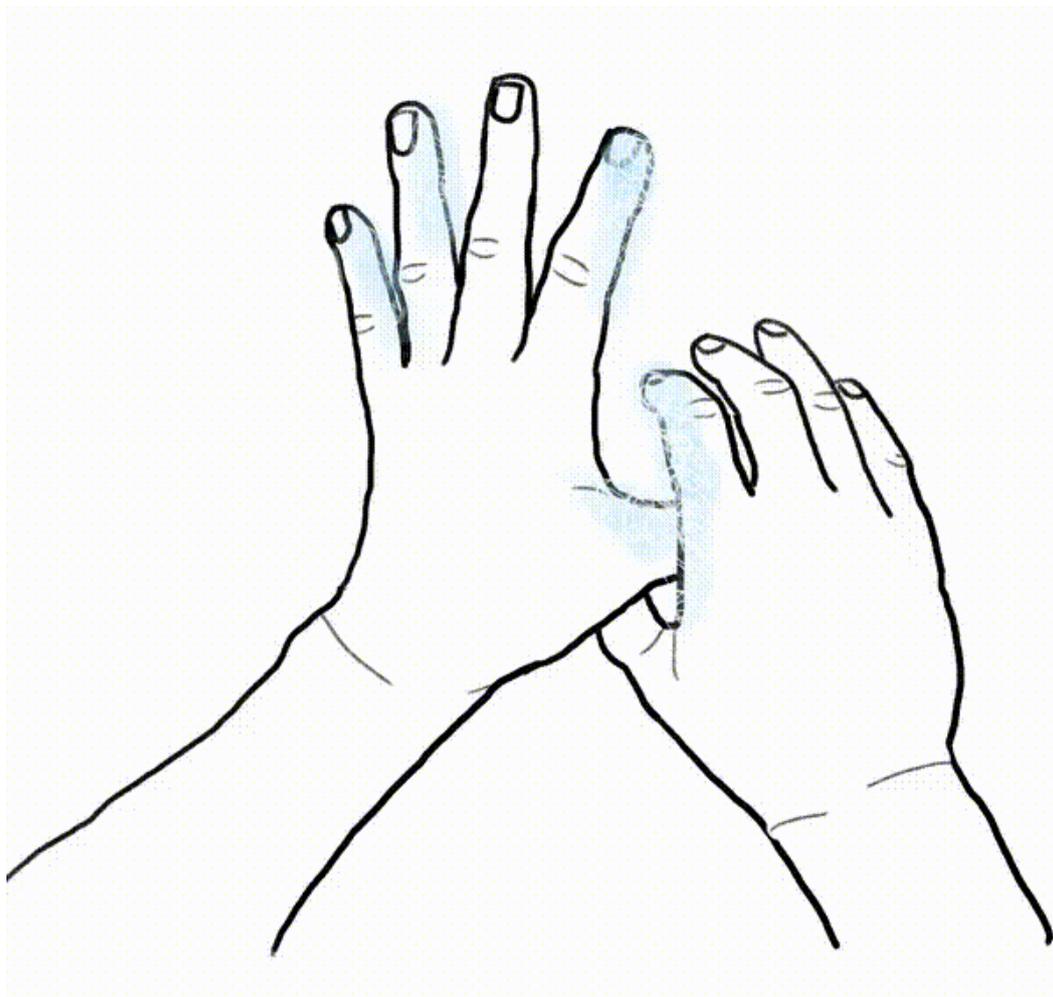
**5. Esfregue as palmas das mãos com os dedos entrelaçados.**



**6. Esfregue as costas dos dedos e unhas nas palmas das mãos em concha com os dedos juntos.**



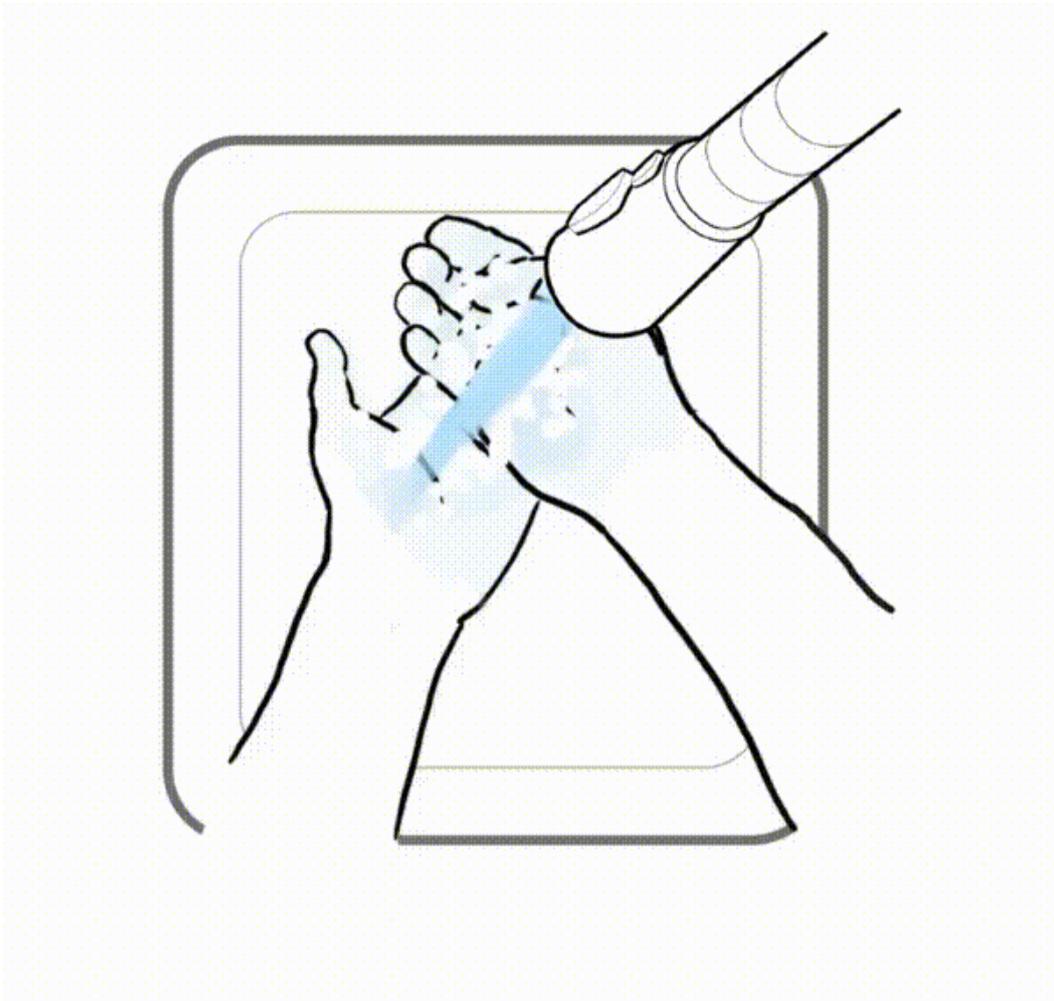
**7. Esfregue o polegar esquerdo girando** e esfregando-o na palma da mão direita. Faça o mesmo com o polegar direito e a palma da mão esquerda.



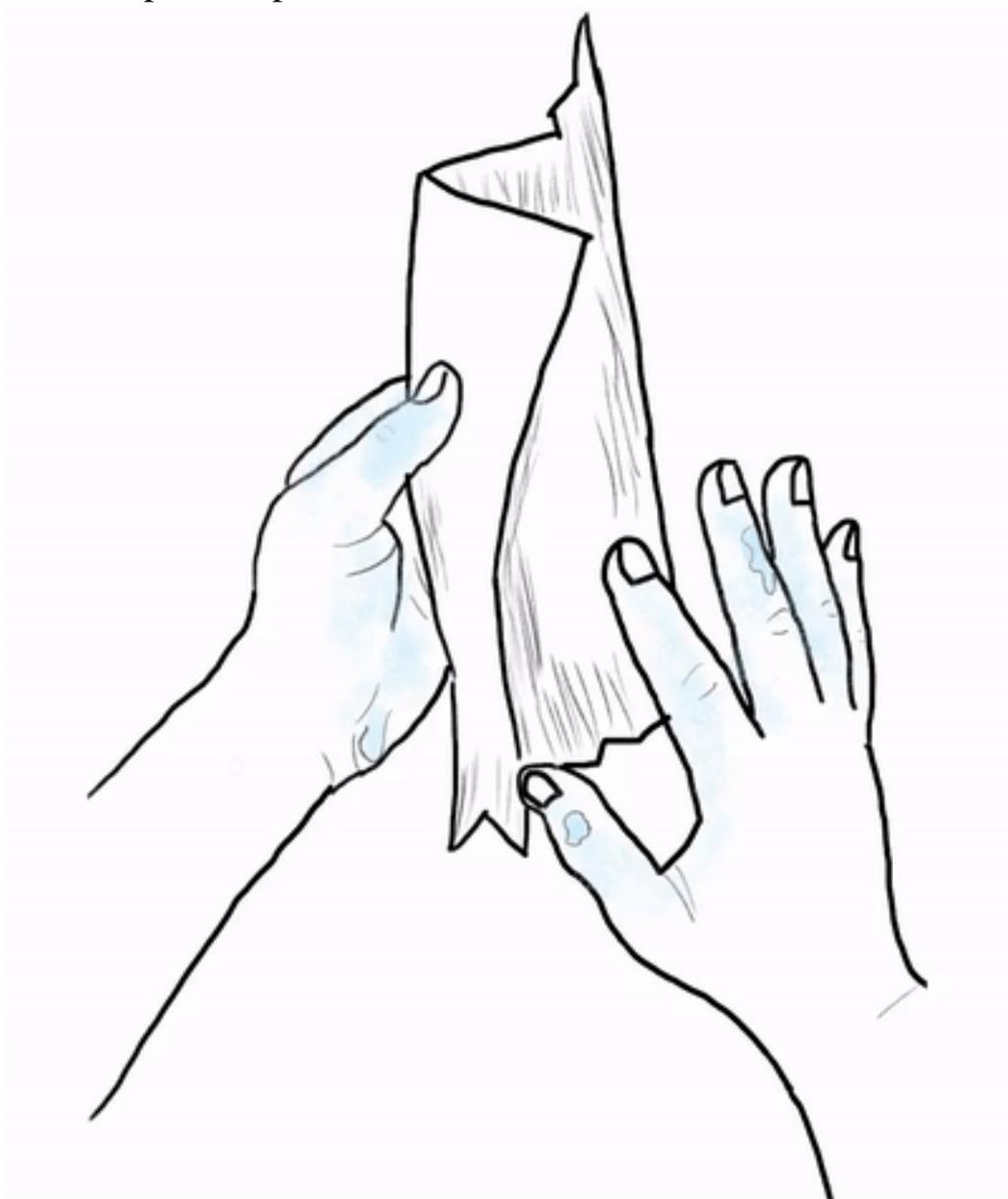
**8. Esfregue a palma da mão** esquerda com os dedos entrelaçados da mão direita e vice-versa.



**9. Enxágue com água corrente.** Uma bacia de água parada pode estar contaminada por uso anterior.



10. As mãos molhadas ainda podem transportar germes, por isso **seque bem com uma toalha de uso único** ou secador de ar. Lembre-se de usar uma toalha para fechar a torneira, pois ela pode estar contaminada.



11. Sem sabão? Você pode **utilizar álcool gel para as mãos**, pois seu teor alcoólico mata germes. Verifique se ele contém 70% de álcool.

**Quando você deve lavar as mãos?**



Os pesquisadores recomendam que você lave as mãos ou utilize álcool gel principalmente nas seguintes situações:

- Depois de usar o banheiro;
- Antes de comer;
- Sempre que suas mãos estiverem visivelmente sujas;
- Depois de manusear carne crua;
- Mais frequentemente, se você tiver um resfriado ou gripe;
- Depois de assoar o nariz;
- Depois de alimentar ou brincar com um animal de estimação;
- Depois de tratar um corte ou ferida;
- Após descartar o lixo;

âœ Após pegar em maçanetas de portas.

## Outras medidas para se prevenir do coronavírus



O coronavírus é **transmitido por gotículas de saliva e muco, que se espalham pelo ambiente**. Por isso, a principal forma de prevenção é lavar as mãos com água e sabão, frequentemente. Mas há uma série de outras recomendações que devem ser adotadas contra a proliferação do coronavírus.

âœ Ventilar o ambiente;

- âœ Evitar aglomerações em áreas fechadas;
- âœ Evitar contatos manuais, pois a mão invariavelmente está contaminada;
- âœ Carregar sempre um frasco de álcool gel na bolsa.
- âœ Ao espirrar e tossir, cobrir o rosto com o cotovelo flexionado ou com lenço descartável;
- âœ Não compartilhar objetos pessoais, como copos, chimarrão, travesseiros, talheres;
- âœ Manter distância de pessoas que apresentem sintomas, como tosse, coriza e febre;
- âœ Fortalecer seu sistema imunológico, com uma boa alimentação, prática de exercícios e ingestão de bastante água.
- âœ O uso de máscaras é recomendado apenas em situações locais de surto intenso.
- âœ Procurar atendimento de saúde, em caso de sintomas, como tosse, coriza, dor de garganta e febre.
- âœ Evitar sair de casa se estiver doente;
- âœ Também é importante evitar a circulação de notícias falsas (*fakes news*) sobre o coronavírus, gerando “infodemia” ou desinformação.

## Conclusão

O surto de coronavírus, em vários países, coloca em alerta a adoção de **boas práticas de higiene e de convivência social**, visando reduzir a assustadora velocidade de propagação da doença. No Brasil, autoridades reforçam que não há motivo para pânico, pois não há uma epidemia da doença.

Porém, seguir as orientações deste post é uma forma de você cuidar de si mesmo e de quem está ao seu redor. É o caminho para prevenir o contágio de **doenças perigosas e ainda pouco conhecidas pela ciência**, como é o caso do coronavírus. Faça sua parte e comece aprendendo a lavar as mãos corretamente. Compartilhe estas informações com seus familiares e amigos.

*Como foi o seu teste na lavagem de mãos? Você está no grupo dos que lavam as mãos corretamente? Está disposto a mudar de hábitos pela luta mundial contra o coronavírus? Que outra medida você acrescentaria a esta lista?*

*\*Com informações e ilustrações do USA Today.*

*\*\*Atualizado em: 13.03.2020, às 17h17.*

## COMO CITAR ESTE ARTIGO:

LETRAS AMBIENTAIS. [Título do artigo]. ISSN 2674-760X. Acessado em: [Data do acesso].  
Disponível em: [Link do artigo].

### Instituto

---



### Quem somos

---

O Letras Ambientais é uma instituição privada, sem fins lucrativos. Seu objetivo é a defesa, preservação e conservação do meio ambiente.

Endereço para correspondência: Av. José Sampaio Luz, 1046, Sala 101 – Ponta Verde. Maceió (AL). CEP: 57035-260.

**Fone:** (82) 3023-3660      **E-mail:** [contato@letrasambientais.org.br](mailto:contato@letrasambientais.org.br)

**ISSN:** 2674-760X



