

- **Tapar a boca ao tossir/espirrar**



Quanto mais rápido os vírus expelidos chegaram às mucosas (boca, nariz e olhos) de uma pessoa, mais provável será a contaminação.

Por isso, **proteja sua boca ao tossir ou espirrar**. A infectologista Angela Rocha, do Hospital Universitário Oswaldo Cruz, no Recife, explica que, **nos três primeiros dias da doença**, quando o vírus está se multiplicando intensamente, a carga viral em cada espirro é maior.

- **Álcool gel e lavar as mãos**



Caso as mãos sejam usadas para tapar a tosse, espirro e limpar o nariz, é preciso lavá-las para evitar espalhar o vírus – a concentração na pele pode ficar alta por **até cinco minutos**.

O **álcool gel e a água com sabão** são a melhor alternativa para reduzir as chances de contaminação. Apesar de não ser uma medida infalível – uma pessoa sempre pode tossir próximo a seu rosto.



- **Lenços de Papel**



O ideal é **usar lenços de papel** para cobrir a boca e o nariz e **jogá-los no lixo o mais rápido possível** – o vírus pode sobreviver neles por cerca de **15 minutos**, ou seja, **NADA DE REAPROVEITAR!**

- **Máscara**

Comprou uma máscara na farmácia e acha que está protegido? Não é bem assim.



O infectologista Esper Kallas estima que máscaras feitas de feltro e tecido têm **vida útil de quinze minutos**.

"Depois disso, elas já não têm mais eficácia. Ficam úmidas com a respiração e os poros do material vão abrindo. É como se não estivesse usando uma."

Segundo Kallas, as que funcionam tem "um sistema bem mais complexo" e são mais difíceis de encontrar, além de mais desconfortáveis.



- **Repouso**



O NHS, serviço público de saúde britânico, recomenda que a pessoa infectada fique longe do trabalho ou escola até se sentir melhor, o que deve ocorrer em cerca de uma semana.

Relembrando: o período mais contagioso, geralmente iniciado quando os sintomas aparecem, pode durar até sete dias – crianças e pessoas com baixa imunidade podem precisar de uma folga ainda maior, já que nelas o vírus permanece ativo por mais tempo.

- **Medicação**



Não dá para mascarar os sintomas com antitérmico. O melhor é ficar em casa e **beber bastante água para evitar a desidratação**. Remédios para febre e dor podem ser usados para amenizar os sintomas.

