

Caros colegas Profissionais de Saúde,

Fortaleza, 23 de março de 2020

Este informe pode salvar sua vida ou de algum dos seus amigos de trabalho.

Esta doença nos pegou desprevenidos, ninguém a conhecia. Informações novas sobre como cuidar do paciente e se proteger da contaminação.

Muitos de nós estamos fazendo tudo certo para não se contaminar, não levando as mãos à boca, nem aos olhos e muito menos colocam os dedos no nariz.

Contudo, ao longo do dia, quando você está em contato com pacientes contaminados ou objetos contaminados, você pode acabar se contaminando, até levando a mão, sem perceber, aos cabelos ou até à testa e, mesmo com toda proteção, pode deixar um pouco de vírus por lá.

Você está contaminado, mas não se infectou!!!

O grande problema é que nós não nos atentamos para o processo correto de descontaminação e ao nos lavarmos, mesmo com sabão ou sabonete, nos infectamos.

São tantos informes dizendo que em 20 segundos, qualquer sabão, sabonete, detergente ou shampoo mata o vírus. Só que não deu tempo pra fazer como se deve proceder. Estamos todos correndo contra o tempo, aprendendo e repassando. Não dá tempo esperar para publicar em uma revista internacional ou que o treinamento chegue em todos cantos do país. Então, resolvi enviar aqui, esperando que chegue o mais rápido possível a todos que ainda não foram treinados.

Você está contaminado, mas nesse momento você ainda não está infectado, ou seja, o vírus ainda não entrou no seu corpo e ele simplesmente não consegue se movimentar ou atravessar a sua pele.

Pra muitos o primeiro passo é jogar água no rosto ou na cabeça, sem ter passado sabonete ou shampoo antes. E é aí que mora o perigo.

Isso faz com que aquele vírus ainda vivo no seu cabelo, testa e bochechas acabe pegando carona nas gotas d'água que escorrem sob a pele até seus olhos, nariz e boca.

Tem que matar o vírus antes de tentar removê-lo!!!!

Logo, a melhor maneira de resolver esse problema grave é não jogar água no rosto. Ou pelo menos sem antes de fazer uma coisa: Matar o vírus!!!!!!!

Primeiro antes de tudo ensaboe as mãos com sabonete, ou sabão ou shampoo e, quando já tiver bastante espuma, comece passando a espuma na cabeça inteira (apenas o suficiente pra ensaboar bem), **sempre com os olhos e boca bem fechados**. Depois, **com pouca água pra não escorrer**, vá ensaboando o rosto (faça de conta que está passando protetor solar) bem levemente deixando todo o rosto ensaboado.

E depois de tudo isso espere, pelo menos, vinte segundos. O que é tempo o suficiente pra destruir o Coronavírus.

Então só aí é que você pode passar a água pra retirar a espuma, pois o vírus já foi morto.

Essa é a maneira melhor para você não se contaminar durante um banho ou numa lavagem de rosto. Essa simples informação salva vidas. Por isso compartilhe essa mensagem pro maior número de pessoas no WhatsApp e em qualquer outra rede social. Também para pessoas que possam ter contato com pessoas doentes.

Com muito respeito e atenção,

Dr. José Roberto Pereira de Sousa
Departamento de Saúde Comunitária - UFC
Mestre em Saúde Pública (UFC)
Doutor Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria (UNIFESP)