

COMITÊ CIENTÍFICO DE APOIO AO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA COVID-19
GOVERNO DO ESTADO DO RS

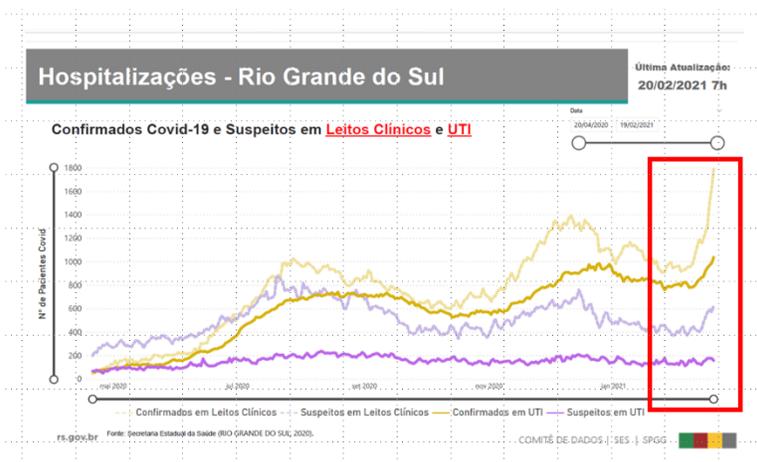


Recomendações à População

Revisada em **20 de fevereiro de 2021**

Estamos vivendo o pior momento da pandemia no nosso estado. Isso já foi dito antes em outros momentos nesse último ano. Mas é assim que evolui uma pandemia quando ainda não se tem o controle através de algo efetivo como vacinação em massa, por exemplo.

Além de termos os maiores números de pacientes internados (1.743 pacientes internados fora das UTIs e 1.038 em UTIs) e a maior velocidade de aumento desde o início da pandemia (média de 160 pacientes internados por dia fora das UTIs nos últimos 5 dias), as equipes de saúde estão esgotadas.



O aumento brusco das internações nos últimos dias levou vários hospitais a tomarem medidas como a suspensão de cirurgias e outros atendimentos eletivos. Também tem havido uma mudança do perfil das internações, com pessoas mais jovens sendo atingidas e, talvez, com maior gravidade da doença. Parte disso isso pode ser pela circulação no nosso meio de novas variantes do novo coronavírus. O surgimento de novas variantes por mutação do vírus ocorre

quando não conseguimos interromper a transmissão e o vírus tem mais tempo de circular. Isso ocorre com todos os vírus.

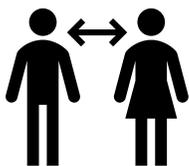
Esse aumento acelerado de casos e internações ocorreu antes do efeito das aglomerações do feriado de Carnaval, ou seja, a situação ainda pode se agravar muito nas próximas semanas. Ou seja, prevê-se um esgotamento dos recursos do sistema de saúde.

Quando ocorre esse esgotamento, isso prejudica a todos. Faltarão leitos e medicamentos para os pacientes com COVID-19 e para todos os outros tipos de problemas de saúde. E por isso é tão importante evitar que isso aconteça.

Há medidas simples que todos podem fazer e que podem ajudar muito no combate à pandemia. Em situações como o inverno e nas festas de Natal, a população do RS respondeu ao chamado e elevou os cuidados, evitando a crise. Salvamos vidas. Estima-se que evitamos mais de 1.500 mortes.

A vacinação vai ajudar muito, mas somente quando uma proporção grande de pessoas estiver vacinada. Enquanto isso, o comitê científico recomenda à população em geral que intensifique os cuidados com as seguintes medidas:

1. Reduza a circulação ao mínimo que puder; saia de casa somente o necessário; evite reuniões com pessoas que não moram com você, viagens, festas, eventos ou outras aglomerações.
2. Se tiver de permanecer em locais fechados com outras pessoas que não moram com você, use máscaras bem ajustadas e com mais de uma camada. Algumas opções são duas máscaras de pano, uma máscara cirúrgica com máscara de pano por cima, ou uma máscara do tipo PFF2 com selo do Inmetro. O importante é que ela seja bem colocada, tapando o nariz e a boca e não deixando vazar ar. Para caminhar ao ar livre, em locais sem aglomeração, pode ser usada uma máscara simples.
3. Evite encontrar, se possível, pessoas que se aglomeraram durante o carnaval.
4. Prefira sempre ambientes ao ar livre ou naturalmente bem ventilados e usando máscara.
5. Mantenha sempre distanciamento de no mínimo 2 metros das outras pessoas, mas quanto maior a distância, melhor.



6. Se participou de festas ou reuniões com quem não mora com você durante o feriado, procure manter o distanciamento físico rigoroso, ficando em casa durante os próximos 14 dias: não vá à escola, não vá visitar a família e não saia de casa a não ser para o que for estritamente necessário, como ir ao serviço de saúde.

VAMOS CONTINUAR CUIDANDO UNS DOS OUTROS. VAMOS CONTINUAR SALVANDO VIDAS