



Viajar em tempos de COVID-19.



Por Dr^a. Sofia Nunes
Infecciologia
da Casa de Saúde da Boavista

Em Dezembro de 2019 ouvimos os primeiros relatos de casos de pneumonia vírica em Wuhan, na longínqua China, relacionados com um mercado de animais. Desde então, temos assistido em directo ao desenvolver de um surto à escala mundial, facilitado pela fácil e constante movimentação de pessoas por todo o mundo, com mais de 98.000 casos da doença distribuídos por todos os continentes com excepção da Antártida.

O novo vírus identificado foi baptizado de SARS-CoV-2, um parente de vários vírus nossos conhecidos que causam mais frequentemente doença ligeira, como a constipação comum ou as bronquiolites da infância. Ainda estamos a descobrir as características deste novo vírus mas parece ter uma fácil transmissão pessoa-a-pessoa (incluindo transmissão por pessoas assintomáticas), causar doença predominantemente ligeira (com sintomas semelhantes à síndrome gripal) mas sobretudo nos idosos e doentes crónicos poder causar uma pneumonia grave. A taxa de mortalidade desta nova infecção é inferior a 3% (provavelmente inferior a 1%) e a grande maioria das pessoas recupera da infecção sem sequelas. À data de redacção deste artigo, Portugal tem confirmados 15 casos da infecção, quase todos relacionados com viagens a zonas com transmissão

activa do vírus, encontrando-se em fase de contenção do surto, ou seja, tentando diagnosticar e isolar os casos confirmados de forma a desacelerar a transmissão do vírus na comunidade.

A deslocação das pessoas em viagem é o principal factor de disseminação mundial deste vírus que, embora maioritariamente benigno, pode acarretar importantes consequências para a saúde individual e comunitária.

A Direcção Geral de Saúde emite relatórios diários da evolução do surto e publicou vários documentos com recomendações para os viajantes limitarem o risco de adquirirem a doença no estrangeiro bem como diminuírem a probabilidade de transmitirem o vírus após o regresso a Portugal.

Antes da viagem:

Desaconselham-se todas as deslocações à província de Hubei e todas as viagens não essenciais à China. Aconselha-se ainda prudência nas viagens a países que se encontrem geograficamente próximos da China. Esta recomendação está relacionada não só com o risco de adquirir a doença mas também com as restrições à livre movimentação de pessoas nestes países.

Algumas organizações desaconselham também viagens não essenciais ao norte de Itália (nomeadamente Lombardia e Veneto), Irão, Coreia do Sul, Singapura e Japão.

Durante e após a viagem:

Recomenda-se seguir as recomendações das autoridades de saúde dos países visitados.

Devem ser reforçadas as medidas de higiene das mãos, com lavagens frequentes com água e sabão ou o uso de solução desinfectante à base de álcool. Deve ser evitado tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

Deve ser evitado o contacto próximo com pessoas com sintomas respiratórios.

Deve ser evitado o contacto com animais.

Devem cumprir-se as normas de etiqueta respiratória: Se tiver sintomas respiratórios, deve espirrar e tossir para o cotovelo fletido (e nunca para as mãos) e usar lenços de utilização única, descartando-os de imediato. Só está recomendado o uso de máscara facial para pessoas com sintomas respiratórios.

Após regressar de uma zona com transmissão activa do vírus deve estar atento ao desenvolvimento de sintomas. Apesar de não estar recomendada a evicção escolar ou profissional por rotina, nos 14 dias após o regresso deve promover-se o distanciamento social, evitando locais muito frequentados fechados e evitando cumprimentos com contacto físico.

Se desenvolver sintomas como febre, tosse ou dificuldade respiratória após regressar de viagem de um país afectado não se deve deslocar aos serviços de saúde mas sim contactar a linha SNS 24 pelo número 808 24 24 24.

