

# COVID-19: Como vencê-lo

Chen Shen e Yaneer Bar-Yam  
New England Complex Systems Institute  
(traduzido por Lucas Pontes)  
Abril 9, 2020

O COVID-19 é um oponente difícil: furtivo, enganoso, rápido e cruel. As quarentenas são úteis, mas não são suficientes. A taxa de casos nos EUA ainda está crescendo. A Itália, em quarentena nacional, tem obtido um declínio muito lento nos casos. A Áustria tem tido mais sucesso, mas suas ações começaram cedo. As coisas pioram antes de melhorar, mas podemos vencer ao nos anteciparmos a essa piora. Quando tomarmos as medidas certas, podemos pará-lo em 5 semanas. Após perdas difíceis e com importantes lições aprendidas, podemos voltar a uma vida normal. Aqui está como.

- 1) Coloque todos a bordo: Todos os níveis/setores do governo, comunidades, empresas e indivíduos precisam se esforçar ao máximo para parar esta doença, e mesmo "pequenos vazamentos podem afundar o navio". Faça com que todos estejam focados, adaptáveis e criativos para maximizar seu papel. Esse vírus nos ataca exponencialmente, mas quando revidamos, fazemos o mesmo com o vírus.
- 2) Bloqueio: Separe os indivíduos para impedir a transmissão. Não se trata de manter as pessoas em casa, mas de separar as pessoas. Estar ao ar livre é bom se as pessoas estiverem separadas. Cerca de 80% da transmissão ocorre dentro de grupos familiares. Se houver risco de infecção, os colegas de casa podem reduzir o risco se separando temporariamente. A quarentena pode ser concluída em cinco semanas, porque o declínio exponencial pode ser tão rápido quanto o crescimento exponencial. Vai ser doloroso, mas não tema o pior: sofremos a pandemia quando subimos, mas podemos esmagá-la.
- 3) Quarentenas: organize instalações de saúde específicas para casos leves e moderados, para que esses não infectem seus colegas de casa ou outras pessoas. Verifique casos porta a porta para encontrar todos os casos. Designe hospitais exclusivos para tratar os casos de COVID-19, e outros para casos de não-COVID, para minimizar os danos colaterais e a infecção cruzada.
- 4) Use máscaras em espaços compartilhados: tosse, espirros e respiração comum: todas essas ações espalham os vírus. As máscaras bloqueiam a transmissão em caso de pessoas precisarem estar no mesmo espaço. Limpe as superfícies, e use luvas ou outras formas de evitar tocas-las.
- 5) Restrições de viagem: Isso interrompe o início de novos surtos, viabiliza o rastreamento de contatos e preserva

a conquista local para um "efeito catraca" - mantendo o progresso para a frente, impedindo a retirada para trás. Caso contrário, isso nunca acaba, como drenar uma banheira com uma torneira aberta. Nações e estados (veja o exemplo de muitas políticas de países e estados dos EUA: Massachusetts, Rhode Island, Flórida, Texas, Ohio) devem impor quarentenas de 14 dias aos viajantes, assim como separar regiões dentro de um estado. O transporte essencial de mercadorias e pessoas deve seguir protocolos de não-contato dentro de uma zona, ou de uma zona para outra.

- 6) Serviços essenciais devem ser seguros: As empresas que fornecem itens essenciais devem desenvolver e fornecer entregas, retiradas de compras na calçada ou outros métodos para reduzir o risco para funcionários e clientes.
- 7) Teste, teste, teste: tente lutar contra algo que você não pode ver. Se soubermos quem está infectado, podemos isolar somente esses indivíduos, e não qualquer pessoa com sintomas de resfriado. Os indivíduos podem transmitir mesmo antes e depois dos sintomas, enquanto os testes nos dirão se há infecção ou não. Ao testar pessoas em áreas específicas, podemos identificar as zonas nas quais focar e aquelas onde podemos relaxar as restrições. Nota: não podemos fazer isso se os viajantes puderem trazer a doença. para que isso funcione, são necessárias restrições de viagem.
- 8) Diretrizes de saúde: concentre-se em manter as pessoas saudáveis para evitar que casos leves se tornem graves. O sistema imunológico se fortalece com hidratação, boa alimentação, bom sono, exercícios físicos e respirando ar fresco ou filtrado. Para febres normais de 101F / 38C ou um pouco mais, deixe seu corpo usar a febre para combater a doença. Acima de 103 F / 39,5 C, use medicamentos para reduzir a febre e procure atendimento médico (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4786079/>).
- 9) Dê suporte ao atendimento médico: Hospitais e profissionais de saúde ficam sobrecarregados, e isso vai piorar até que nossas ações parem a transmissão. Dê a eles as ferramentas necessárias para fazer o melhor possível para salvar vidas: instalações, equipamentos médicos, equipamentos de proteção individual (EPIs), itens essenciais da vida cotidiana. Reconheça suas realizações e mostre apoio para ajudá-los a superar os desafios atuais.