

Diretrizes Essenciais Básicas contra o Coronavírus

Chen Shen e Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
(traduzido por Lucas Pontes)
March 23, 2020

I. PARA TODAS AS PESSOAS

- Reconheça que a situação não é normal, e que o comportamento rotineiro deve ser modificado para sobreviver, proteger e sustentar a vida.
- Em 80% dos casos a doença é leve, 20% grave requer hospitalização, 10% em unidades de terapia intensiva e 2-4% de mortes. Mesmo os casos leves são contagiosos e podem levar a casos graves para outras pessoas ao espalharem infecções, todos têm a responsabilidade de proteger a família, os amigos e a sociedade de mais danos.
- Minimize o contato, mantenha ações essenciais e normais sempre que possível, e maximize a ajuda a outras pessoas.
- A resposta ideal imediata pode não ser possível, mas todas as ações que reduzem a exposição à infecção reduzem o risco e o surto, e as melhorias podem ocorrer ao longo do tempo e através da colaboração.

II. AUTO-ISOLAMENTO

- Fique a 2 m de distância dos outros, e não toque em superfícies inseguras compartilhadas / públicas.
- Ajude outras pessoas localmente sem contato físico, e engaje outras pessoas on-line.
- Use sabão, desinfetante, luvas e sacos plásticos para reduzir contato.
- Mantenha-se informado sobre os sintomas típicos, instruções locais para teste/tratamento, e esteja preparado para agir o mais rápido possível quando qualquer sintoma se manifestar.
- Mantenha contato constantemente com um amigo/parente confiável, trocando informações sobre sintomas, caso os sintas (há casos em que os sintomas ocorrem muito rapidamente).

III. PARA FAMÍLIAS E AMIGOS

- Compartilhe espaços seguros com familiares / amigos que concordam em se isolar dos outros.
- Coordene-se com outras pessoas em espaços seguros para ajuda mútua.
- Indivíduos com sintomas ou identificação positiva de caso devem isolar-se separadamente da família e dos amigos.

IV. COMUNIDADE

- Identifique zonas e, se possível, proteja os limites, permitindo apenas tráfego essencial.
- Organize entregas de produtos e suprimentos sem necessidade de contato físico.
- Certifique os indivíduos seguros. Rastreie os membros que apresentarem sintomas, teste-os e isole-os.
- Forneça atendimento sem contato para os que estão isolados.
- Expanda instalações e serviços compartilhados dos espaços seguros.

V. EMPRESAS

- Maximize a possibilidade de trabalho em casa para permitir o auto-isolamento e promover espaços seguros.
- Mantenha funções essenciais e reduza o impacto em todas as funções usando a estratégia de Espaços Seguros.

VI. SISTEMAS DE SAÚDE

- Divida as instalações de saúde em áreas para evitar contágio total. Configure grandes espaços temporários separados para diferentes níveis de atendimento.

VII. COMUNIDADES/GOVERNOS/EMPRESAS

- Organize testes rápidos para identificar indivíduos seguros e indivíduos para isolamento.
- Isole comunidades com transmissão ativa, e auxilie-as em serviços essenciais.