

Dia-a-dia e COVID-19

Chen Shen e Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
(traduzido por Lucas Pontes)
April 1, 2020

Nos últimos meses, nossas vidas mudaram de muitas maneiras profundas. Um jogo de basquete, uma ida ao supermercado e até mesmo caminhar pelo saguão do prédio até o elevador estão repletos de perigos em potencial - a possibilidade de que o atacante do outro time, o último cliente a segurar a mesma laranja no setor de frutas, ou seu vizinho que apertou o botão do elevador estejam infectados pelo COVID19, e transmitindo o vírus para nós. Isso vale para tudo o que eles tocam e cada respiração que fazem nos espaços que compartilhamos, mesmo que momentaneamente. Enquanto contatos próximos dominam a transmissão, outros perigos também devem ser evitados.

Corridas, ciclismo e encontros via conversas de vídeo com os amigos são maus substitutos para esse jogo de basquete, mas eles fazem muito bem. No entanto, todos temos que comer e, mesmo quando estamos nos abrigando, às vezes precisamos sair de casa. O que deve ser feito sob essas circunstâncias? Estamos em um momento de grande medo, perigo e incerteza. Aqui estão algumas diretrizes para tornar nossas atividades da vida diária mais seguras.

EDIFÍCIOS RESIDENCIAIS

Casas com entradas compartilhadas nos expõem a todos os outros em nosso prédio: nas áreas comuns, entradas, corredores, lavanderias, às vezes até no ar que respiramos através de um sistema de ventilação comum.

- Passe o mínimo de tempo possível nas entradas e áreas comuns, mesmo quando não estiverem lotadas. O coronavírus gruda nas superfícies e no ar.
- Pressuponha que qualquer superfície - sua caixa de correio, maçaneta da porta, botões do elevador - esteja contaminada e possa transmitir COVID19. Coloque algo descartável entre você e a superfície: luvas, um pedaço de pano ou até mesmo um pedaço de papel. Seja criativo.
- Quando possível, use uma máscara, lenço ou bandana ao caminhar em espaços compartilhados. Máscaras reutilizáveis e laváveis estão disponíveis e há instruções simples disponíveis para você fazer a sua.
- Quando chegar ao seu apartamento, lave bem as mãos antes de tocar em qualquer outra coisa (com sabão por pelo menos 20 segundos). Leve sanitizadores de mão para limpá-las quando sair.
- Consulte a possibilidade de determinarem uma área separada do edifício para recebimento de encomendas (mais informações abaixo).
- Mantenha as janelas do seu apartamento abertas quando o tempo permitir. Também pode ser útil o uso de um purificador de ar HEPA no ar condicionado de seu apartamento, nos sistemas de ventilação central, ou quando as janelas não puderem ser abertas.
- Pressuponha que os elevadores estejam contaminados, pois pode haver muitas pessoas por dia compartilhando

esse pequeno espaço. Evite compartilhar elevadores com outras pessoas. Quando possível, use as escadas: é um ótimo exercício para começar, embora ainda não seja tão divertido quanto aquele jogo de basquete.

COMPRAS EM MERCADOS, FARMÁCIAS, MERCEARIAS E OUTRAS LOJAS

Obter e fornecer itens essenciais em um momento de crise requer atenção extraordinária. Muitos supermercados estão agora oferecendo várias maneiras de tornar as compras seguras para seus funcionários e clientes. Encontre e dê preferência às lojas da sua região que levam a sério a segurança e que ofereçam alguns ou todos os itens a seguir:

- Desinfetante para as mãos e toalhas descartáveis na entrada, em toda a loja, e no check-out para caixas e ensacadeiras, além de clientes.
- Funcionários que lembrem compradores de manterem uma distância segura uns dos outros.
- Funcionários que usam um termômetro infravermelho digital sem contato para verificar a temperatura corporal externa, para garantir que qualquer pessoa que entre na loja não tenha sintomas.
- Pedidos on-line para serem retirados na calçada, estacionamento ou entrega em domicílio sem contato.
- Horas estendidas para evitar aglomeração.
- Abertura antecipada com acesso limitado a idosos e outros clientes vulneráveis.
- Limite para o número de pessoas na loja a qualquer momento.
- Algumas farmácias agora enviarão ou entregarão suas prescrições.
- Clientes, funcionários da loja e gerentes de loja devem estar abertos a se comunicar para ajudar a melhorar a experiência de compra, com ênfase na segurança da comunidade.

Como decidir se deve ir às compras ou não?

- Indivíduos que suspeitam que possam ter COVID-19 ou apresentam sintomas semelhantes aos da gripe, não devem ir às compras. Eles devem providenciar soluções alternativas que não envolvam contato com outras pessoas, se possível.
- Da mesma forma, aqueles com mais de 50 anos ou com condições de saúde preexistentes devem providenciar soluções alternativas de compras sempre que possível. Caso contrário, eles devem aproveitar as compras restritas de madrugada, onde são fornecidas.
- Soluções alternativas para compras incluem, entre outras: compras on-line, aplicativos ou sites de entrega, ter um amigo ou membro da família que realize as compras por você, e perguntar à loja se eles têm opções de entrega.

A entrega, seja através de familiar, amigo ou entregador, deve ser feita sem contato.

- As compras devem ser feitas com a menor frequência possível.
- Limite o tempo de compras. Se possível, apenas um membro de cada família deve fazer as compras. Se o esforço for demais para uma pessoa, planeje a viagem com cuidado para que cada uma faça uma parte da lista e o tempo de compra seja o mais curto possível.
- Para reduzir a tensão nos estoques de lojas, e garantir que todos obtenham os recursos de que precisam, sugerimos que cada indivíduo tenha duas semanas em alimentos e mercadorias a qualquer momento, e desencorajamos fortemente a compra de quantidades excessivas de qualquer produto.

Antes de ir à loja:

- Tenha um conjunto designado de roupas e sapatos que você usa ao fazer compras. Antes e depois das compras, lave ou desinfete completamente essas roupas e mantenha-as separadas das roupas e sapatos do dia a dia.
- Use luvas e uma máscara facial (ou cachecol ou bandana) que cubram seu nariz e boca.
- Traga suas próprias sacolas de compras designadas: caso as tenha, desinfete-as antes e depois das compras e mantenha-as afastadas dos itens do dia-a-dia. Uma cesta com rodinhas é uma ótima alternativa para sacolas de compras quando é necessário caminhar longas distâncias.
- Desinfetante para as mãos, toalhetes, sabão ou outros materiais desinfetantes devem ser levados à loja, caso você ou outras pessoas necessitem.
- Faça uma lista de compras de itens essenciais antes de ir à loja. Se você conhece o layout da loja, organize a lista para poder percorrer a loja sem voltar atrás. Se possível, inclua na lista itens substitutos, caso a loja não possua algo específico. Uma lista bem feita tornará desnecessário ligar para casa, pois o uso de um telefone celular na loja deve ser evitado.
- Se possível, configure uma área de recebimento em sua garagem, alpendre ou área de entrada, onde você possa deixar itens não perecíveis por 2 a 3 dias, período em que qualquer vírus nas superfícies não estará ativo. Se você precisar trazê-los para sua casa, configure uma área marcada para eles perto da entrada.

Alguns itens a serem considerados na sua lista de compras:

- Onde disponível, máscaras de respiração N95 ou máscara cirúrgica, se os respiradores não estiverem acessíveis.
- Desinfetantes, incluindo desinfetante para as mãos, sabonete, detergente para a roupa e sabonete.
- Luvas, casaco e revestimentos para sapatos
- Suprimentos médicos, incluindo termômetros, remédios para resfriado e medicamentos prescritos
- Alimentos não perecíveis

Transporte:

- Evite o transporte público, se possível. Se necessário, tome precauções extras - máscaras (ou lenços ou ban-

danas) e luvas são essenciais. Os automóveis de passageiros são úteis não apenas para diminuir a exposição, mas também para trazer quantidades maiores de mantimentos para casa.

- Uber / 99 / Táxis e outros são melhores opções do que o transporte público, mas também têm riscos - máscaras e luvas são essenciais.
- Se você não possui um carro, mas tem a capacidade de conduzir um e tem condições financeiras, alugue um carro pelas próximas semanas.

Quando você estiver na loja:

- Os protocolos de distanciamento social devem ser seguidos, inclusive mantendo uma distância de 2 metros da pessoa mais próxima o tempo todo.
- Higienize seu carrinho ou cesto antes e depois de usá-lo e coloque sua sacola de compras dentro dela.
- Use luvas e/ou sacos de plástico para levar itens da prateleira para o carrinho. Como as luvas podem ser contaminadas ao tocar em qualquer coisa da loja, é melhor usar luvas e sacos de plástico descartáveis sempre que possível.
- Evite tocar em qualquer coisa da loja, a menos que seja necessário, e tome cuidado extra para evitar tocar em seu rosto.
- Retire os itens da parte de trás da prateleira, onde é menos provável que tenham sido manuseados por vários clientes.
- O checkout deve ser realizado com o mínimo de contato. É preferível usar auto-checkout e pagamento eletrônico.
- Peça aos caixas e ensacadeiros que usem luvas ou desinfetantes para as mãos enquanto examinam seus itens.

Ao chegar das compras em casa:

- Ao chegar em casa, coloque todos os itens em uma área de recebimento, onde possam ser deixados por 2-3 dias (veja acima).
- Lembrete: lave as mãos quando terminar.
- Para itens perecíveis ou urgentemente necessários, lave-os com sabão e enxágue com cuidado antes de guardar.
- Ao retornar de qualquer passeio com outras pessoas, mesmo que você tenha mantido um distanciamento seguro, coloque as roupas em uma bolsa para lavar roupa e tomar banho.

RECEBENDO CORREIO E ENCOMENDAS

O coronavírus pode permanecer em papel e papelão por um dia. Para plásticos e outros materiais, ele pode permanecer por 3-4 dias, dependendo das condições. Os pacotes e envelopes foram tocados por muitas pessoas antes de chegarem a sua casa.

- Se possível, deixe a embalagem fechada na sua área de recepção: garagem, varanda ou outra área semelhante por 2-4 dias.
- Se precisar abrir imediatamente, ou se não houver espaço disponível, lave a caixa com água e sabão, desinfetantes ou toalhetes com sanitizantes antes de abrir. Remova o item ou itens com cuidado e descarte a caixa externa.
- Lembrete: lave as mãos quando terminar.