

# Para Indivíduos, Comunidades e Governos

## Diretrizes de resposta antecipada ao surto - Versão 3

Chen Shen e Yaneer Bar-Yam  
do New England Complex Systems Institute  
(traduzido por Lucas Alves de Melo Pontes)  
March 21, 2020

O surto de coronavírus que se originou em Wuhan tem cerca de 20% de casos graves e 2% de mortes. Um período de incubação típico é de 3 dias, mas pode se estender para 14 dias, e há relatos de 24 e 27 dias. O coronavírus é altamente contagioso com um aumento diário de 50% em novos casos (taxa de infecção  $R_0$  de cerca de 3-4), a menos que intervenções extraordinárias sejam feitas. Caso o Corona se torne uma pandemia ou endemia generalizada, isso mudará a vida de todos no mundo. É imperativo agir para limitar e parar o surto e não aceitar a sua propagação. Fornecemos essas diretrizes para ações individuais, comunitárias e governamentais.

### DIRETRIZES PARA INDIVÍDUOS E COMUNIDADES

- Assuma a responsabilidade por sua própria saúde e tome responsabilidade pela saúde de seus vizinhos, com consciência e disciplina
- Pratique distanciamento físico
- Evite tocar superfícies em espaços públicos ou compartilhados
- Evite grupos e aglomerações de pessoas
- Evite contato direto com outras pessoas, lave as mãos regularmente e use máscaras [1] quando se aproximar de outras pessoas que podem estar infectadas
- Cubra a tosse/espirro
- Monitore a temperatura ou outros sintomas iniciais de infecção (tosse, espirro, coriza, dor de garganta)
- Coloque-se em auto-isolamento se você apresentar os sintomas iniciais
- Se os sintomas persistirem, providencie transporte seguro para instalações médicas, seguindo as recomendações do governo: evite o transporte público, e use máscaras [1]
- Nas áreas de maior risco, entregue os suprimentos aos membros da comunidade sem contato pessoal; os suprimentos podem ser deixados do lado de fora de casa para que sejam pegos após seu afastamento
- Colabore com outras pessoas para criar zonas / comunidades seguras. Converse com seus familiares e amigos sobre como se manterem seguros, fale sobre diretrizes de segurança, saiba quem está seguindo diretrizes seguras, defina políticas compartilhadas, acompanhe e compartilhe as necessidades, preocupações e oportunidades uns com os outros.
- Analise criticamente os rumores e não espalhe informações falsas

### DIRETRIZES PARA COMUNIDADES E GOVERNOS LOCAIS

- Próximo a comunidades ou países com infecções ativas, faça verificações nas fronteiras quanto a sintomas
- Realize quarentenas de 14 dias para indivíduos em risco que entram em áreas livres de infecção
- Em áreas de risco elevado, coordene equipes da vizinhança para monitoramento de porta em porta da comunidade, em busca de sintomas usando termômetros de infravermelho e equipamentos de proteção individual (EPIs)

- As equipes da vizinhança que passarem de porta em porta também devem identificar os indivíduos que precisam de serviços de apoio.

### DIRETRIZES PARA GOVERNOS

- Prepare antecipadamente recursos estratégicos como máscaras [1], EPIs, e kits de teste, e estabeleça rotas de distribuição para esses recursos
- Identifique as áreas em que há casos confirmados ou suspeitos de infecção
- Interrompa o transporte não essencial entre as áreas infectadas e não infectadas.
- Isole os indivíduos com infecções suspeitas e confirmados separadamente, para que sejam atendidos em instalações designadas com recursos médicos adequados, incluindo equipamentos de proteção pessoal (EPIs)
- Pessoas com sintomas deve fazer uso de um processo especialmente concebido para serem levados para as instalações de saúde designadas para testes, evitando o transporte público ou privado (táxi, Uber)
- Coloque em quarentena e teste todos os casos suspeitos nos arredores de um caso identificado
- Promova a conscientização pública acerca dos sintomas típicos e possíveis meios de transmissão:
  - Enfatize a alta taxa de contágio da doença e seus sintomas iniciais, para incentivar as pessoas a procurar atendimento médico
  - Incentive uma melhor higiene individual, incluindo lavar as mãos com frequência, uso de máscaras [1] em áreas públicas e evitar o contato entre indivíduos
- Interrompa reuniões públicas
- Preste atenção especial para prevenir a entrada ou saída, ou monitorar a saúde, das pessoas em instalações confinadas de alta densidade, como prisões, instalações médicas, clínicas de reabilitação e de vida assistida, asilos, comunidades de aposentados, dormitórios e albergues.
- Promova as responsabilidades da comunidade em áreas infectadas;
- Em cada bairro/comunidade, identifique o grupo de pessoas cujo trabalho diário envolva contato humano frequente. Monitore a condição desses diariamente para ajudar a detectar infecções e prevenir o contágio.

- Envolver-se na comunicação e distribuição de recursos para áreas remotas.
- Mantenha contato coordenado com comunidades internacionais e a OMS para compartilhar informações sobre identificação de casos, histórico de viagens de pacientes, tratamentos, estratégias de prevenção e escassez de suprimentos médicos
- Planeje-se para o tratamento de pacientes com sintomas semelhantes que não estão infectados pelo COVID-19
- Em áreas com transmissão ativa:
  - Feche os locais de culto, igrejas, universidades, escolas e empresas
  - Restrinja as pessoas às casas e forneça suporte para que suprimentos e produtos necessários sejam entregues sem contato físico
  - Realize pesquisas de porta em porta para indivíduos com sintomas iniciais e necessidades de serviços básicos, com as precauções necessárias de EPIs e com o esforço e envolvimento da comunidade

Para mais informações acerca de respostas sociais e dos sistemas de saúde locais ao Coronavírus, veja:

- Organização Mundial de Saúde: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>
- Diretrizes do governo de Cingapura contra o Coronavírus (em inglês): <https://www.moh.gov.sg/covid-19>