



SINDICATO DOS MÉDICOS DO NORTE

Rua Faria Guimarães, 718, 3º Andar

4200-289 PORTO

Telf: +351 22 509 5095

Fax: +351 22 502 4447

E-mail: mail@sindicatomedicosnorte.pt

O COMBATE À PANDEMIA É RESPONSABILIDADE DE TODOS

A presente Pandemia de Corona Vírus coloca naturalmente inúmeras interrogações e preocupações a todos os níveis.

Sendo um problema de saúde, é ao Serviço Nacional de Saúde (SNS) que compete o essencial da sua prevenção e tratamento.

Porém, há que ter consciência de que vamos ter de viver ainda longos meses sem que seja encontrada uma solução eficaz para a infeção, quer pela descoberta de uma vacina, quer de medicamentos eficazes.

Neste cenário, é fundamental preservarmos a capacidade do SNS para lidar com os casos mais graves – em internamento hospitalar e, essencialmente, em Cuidados Intensivos.

Ora, sabendo-se que, para além das naturais limitações em instalações, o número de profissionais está muito aquém das necessidades, cabe a todos nós, cidadãos, a grande responsabilidade de evitar contactos, bem como o recurso desnecessário aos serviços de Saúde.

Nunca é de mais realçar a importância dos cuidados-base de proteção e higiene.

São eles que nos permitem prevenir, prevenir, ... o quê?

A expansão rápida, a contaminação fácil de pessoa a pessoa. Quantos menos casos tivermos, mais saudáveis estaremos todos e não sobrecarregaremos os serviços de Saúde.

É fácil prevenir?

Na medida da nossa consciência e da capacidade de adaptação a novos estilos de vida. De há anos a esta parte mudamos muito; agora temos que mudar muito de um dia para o outro, e estarmos atentos às recomendações que provavelmente imporão mais restrições a qualquer momento.

Vamos recordar regras de guerras anteriores com outros vírus, vamos impôr novas regras, vamos privilegiar actividades de convívio e lazer ao ar livre, vamos fugir de espaços confinados onde não se afigura fácil, nem interessante, manter um distanciamento saudável.



Vamos ser menos efusivos, vamos aprender a lavar as mãos (não a passar as mãos por água), vamos recordar as regras da boa educação e da etiqueta respiratória (confundem-se).

Vamos ter o cuidado de não expor os outros, nem nos expormos a nós, a ambientes e pessoas que, pela sintomatologia (tosse, espirros, escorrências nasais) nos façam pensar numa simples constipação ou gripe, formas muito semelhantes à de uma infecção pelo COVID-19.

Evitar ajuntamentos de pessoas; respeitar a distância física; usar máscara de proteção em espaços fechados ou mesmo ao ar livre em grandes aglomerações; lavar frequentemente as mãos com água e sabão, reservando o álcool-gel apenas para quando essa lavagem não seja possível, são gestos e práticas essenciais, que não podemos deixar de cumprir no nosso dia-a-dia!

Se infetado, respeitar um rigoroso isolamento, evitando transmitir a doença a familiares e amigos; por outro lado, se os sintomas são ligeiros, deixar-se ficar em casa, reservando o recurso aos serviços de Saúde para as situações mais graves.

Está nas mãos de todos e de cada um de nós o combate eficaz e com um mínimo de danos a esta Pandemia!

A Direcção do SMN

Porto, 16-10-2020