

Isolamento social: 5 razões para ficar em casa

Social distancing: five reasons to stay at home

Permanecer em casa, isolado de familiares e amigos e com atividades externas restritas, tem sido um exercício de paciência para todos nós. Mas é um mal necessário e extremamente importante como medida para combater o coronavírus, preservar nossas vidas e dos nossos entes queridos, além de evitar que o sistema de saúde do país entre em colapso, ocasionando uma tragédia semelhante à ocorrida na Itália.

O número de casos de coronavírus e de mortes causadas pela doença crescem a cada dia desde a divulgação do primeiro caso, em março. Portanto, a recomendação continua sendo: fiquem em casa. Listamos aqui 5 bons motivos para que o isolamento social seja mantido:

Staying at home, distant from family and friends and with restricted outdoor activities has been a trying experience for all of us. However, it is necessary and extremely important as a means to fight coronavirus, preserve our own lives and of those we love, and prevent the collapse of the country's health system, which would cause a tragedy similar to that in Italy.

The number of coronavirus cases and deaths caused by the disease has grown daily since the first case was notified in March. Therefore, the recommendation stands: stay at home. Here are five good reasons to maintain social distancing:



Diminuição do vírus

Decreased spread of virus

O médico infectologista Jean Gorinchteyn, do Hospital Emílio Ribas, afirmou ao portal G1 que o respeito ao período de isolamento social faz com que haja uma diminuição da propagação do vírus em toda a população, protegendo as pessoas mais vulneráveis, ou seja, as que correm risco de desenvolver as formas mais graves da doença: idosos, pessoas que já têm a saúde fragilizada (cardíacos, hipertensos, diabéticos, pessoas com doenças pulmonares e pessoas com insuficiência renal).

Dr. Jean Gorinchteyn, an infectious disease physician at Hospital Emílio Ribas, told the G1 portal that respecting the period of social distancing decreases the spread of the virus among the population as a whole, protecting people who are more vulnerable, that is, those at risk of developing the more serious forms of the disease: the elderly and people with health conditions (heart diseases, high blood pressure, diabetes, lung diseases and kidney failure).



Preparação das equipes de saúde

Preparation of healthcare teams

Ainda segundo Gorinchteyn, o período de isolamento é o tempo necessário tanto para médicos quanto para as equipes de saúde prepararem hospitais, leitos de UTI, respiradores e toda a estrutura para poderem receber as pessoas que desenvolverem a forma grave do coronavírus.

Also according to Dr. Gorinchteyn, social distancing gives healthcare teams and doctors time to prepare hospitals, ICU beds, respirators and all structure required to receive people who develop the severe form of the disease.



Compensar a falta de conhecimento sobre o vírus

Compensating for lack of knowledge

Ao jornal O Globo, o professor titular de Epidemiologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Roberto Medronho, disse que o isolamento social pode compensar, temporariamente, a falta de conhecimento científico sobre o coronavírus. Ele compara a situação com 'trocar o pneu de um carro em movimento' e cita o exemplo de alguns países asiáticos, cujas medidas de confinamento adotadas restringiram o crescimento exponencial de transmissão, enquanto que, na Itália, que demorou para adotar a estratégia, houve um colapso no sistema de saúde.

In an interview to O Globo newspaper, the professor of epidemiology at the Federal University of Rio de Janeiro, Roberto Medronho, said that social distancing can temporarily compensate for the lack of scientific knowledge about coronavirus. He compares the situation to "changing tires on a moving car" and cites the example of some Asian countries, whose social distancing measures contained the exponential growth of transmission, while in Italy, which delayed to adopt the strategy, there was a collapse in the healthcare system.



Proteger quem você ama

Protect those you love

Algumas pessoas tendem a acreditar que estão imunes a situações ruins, até que ocorra algo com elas ou com alguém próximo. Quem não dá muita importância ao isolamento social corre mais risco de ser infectado e de transmitir o vírus. Lembrando que oito em cada dez casos de infecção pelo coronavírus são assintomáticos ou apresentam manifestações leves, mas, mesmo assim, o vírus pode ser transmitido por essas pessoas.

Some people tend to believe that they are immune to bad situations until something happens to them or someone close to them. Those who do not take social distancing seriously are more at risk of being infected and transmitting the virus. Bear in mind that eight out of ten people infected with coronavirus have no or mild symptoms, but even so can transmit it.



Exercício de solidariedade

Exercise of solidarity

Todos nós 'estamos no mesmo barco'. Manter-se isolado em casa é um ato de solidariedade, um esforço coletivo para evitar mais mortes e prejuízos causados pela propagação do coronavírus.

We are all "in the same boat". Staying at home is an act of solidarity, a collective effort to prevent further deaths and loss caused by the spread of coronavirus.