

A palavra comorbidade é formada por dois termos que, unidos, explicam o seu significado: “co” (junto, união) e morbidade (conjunto de causas capazes de produzir uma doença). Ou seja, as comorbidades são o conjunto de doenças que uma pessoa apresenta em determinado momento.

O problema é que os portadores de comorbidades podem não saber que possuem a doença, visto que podem viver muitos anos sem apresentar sintomas (paciente assintomático). Qualquer pessoa, de qualquer idade, pode ter diversas comorbidades, mas pelo tempo de vida acabam sendo mais comuns nos idosos!

---

MITO. A Sociedade Brasileira de Dermatologia orienta utilizar o álcool em gel 70% medicinal e nunca o de limpeza doméstica. Receitas caseiras também não são recomendadas.

---

MITO. Apesar do baixo número de infectados, crianças também podem apresentar a doença.

---

VERDADE. A máscara previne o contato entre as partículas contaminadas exaladas pelo indivíduo doente e a mucosa oral e nasal do sadio, porém, quando não são cumpridas todas as recomendações de segurança, a infecção pode ocorrer. Por exemplo, se a pessoa tocar em uma superfície contaminada e, sem lavar as mãos, encostar no próprio olho, é possível haver a infecção, mesmo no uso de máscara. Isso ocorre, pois a máscara apenas protege o nariz e a boca do contato com o vírus, não protegendo, entretanto, os demais locais possíveis de contaminação.

---

Se ao utilizar máscara e óculos, você sente que a visão não fica nítida: cuidado! Provavelmente, a máscara não está colada da forma correta. Por isso, aprenda a utilizar de forma segura a máscara sem comprometer a visão:

- Bloqueie as saídas de ar da máscara pela parte de cima;
- Ajuste o elástico para que ela fique mais justa ao rosto;
- Utilize fita adesiva médica ou curativo adesivo para colar a parte superior ao nariz;
- Posicione os óculos sobre a máscara.

---

Um dos sintomas do coronavírus é a perda de paladar e olfato. Por isso, é necessário prestar atenção nesse sintoma. Perdeu o paladar? O primeiro passo é fazer o isolamento social para evitar a contaminação de familiares e outras pessoas, e não se esqueça de:

- Não deixe de se alimentar;
- Consuma frutas cítricas;
- Consuma vegetais verde-escuros;
- Adicione cebola e gengibre nas refeições;
- Evite contato com outras pessoas por 15 dias.