

Contaminação por gripe pode ser evitada com ‘Etiqueta da Tosse’

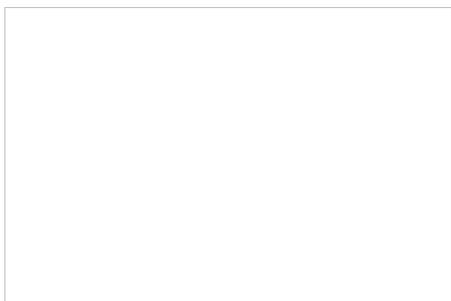
Seg 18 maio

O período das estações mais frias do ano aumenta as preocupações com relação à incidência de doenças respiratórias, como é o caso da gripe. Na transição do outono para o inverno que se aproxima, muitas doenças que comprometem o aparelho respiratório são transmitidas por meio de secreções liberadas pela pessoa infectada ao tossir, espirrar ou falar.

Em meio aos ambientes públicos, fechados e com pouca circulação de ar, que favorecem a disseminação dos problemas respiratórios, a palavra de ordem das autoridades de saúde pública continua a ser a prevenção.

Cuidados ao tossir e espirrar

De acordo com a coordenadora estadual de Doenças e Agravos Transmissíveis da [Secretaria de Estado de Saúde \(SES-MG\)](#), Janaína Fonseca, apesar de ser uma forma eficaz de eliminar secreções, a tosse é um dos caminhos de transmissão entre as pessoas. Além da gripe, várias outras doenças de transmissão respiratória, causadas por todos os tipos de vírus, bactérias e fungos, podem ser transmitidas por meio da tosse ou espirro.



Na hora de tossir ou espirrar, ela recomenda que a pessoa cubra de maneira correta as vias respiratórias. “O ideal é cobrir a boca com a parte interna do braço quando for tossir ou espirrar. Esta atitude, conhecida como a etiqueta da tosse, evita a contaminação das mãos, que é um dos principais veículos propagadores de doenças, especialmente da gripe”, explicou.

Ainda segundo a coordenadora, além da etiqueta da tosse e o uso de lenço descartável, alguns cuidados simples, no dia a dia, são importantes para evitar a disseminação de vírus, bactérias e a ocorrência de epidemias. Uma delas é a lavagem frequente das mãos com água e sabão, principalmente após tossir ou espirrar.

Além disso, Janaína completa com outras recomendações: “Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal; evitar ambientes fechados e com aglomeração de pessoas; mantenha a janela do ônibus sempre aberta, mesmo em dias mais frios; nunca usar medicamentos sem orientação médica e, em caso de suspeita de gripe, procure seu médico ou a unidade de saúde mais próxima”, finalizou.

A tosse

Tossir é um reflexo natural do aparelho respiratório que surge como consequência de um processo irritativo e é um sinal de que algo não vai bem. O corpo tenta expulsar qualquer elemento que

esteja causando uma possível inflamação ou irritação das vias aéreas com a função de proteger o pulmão. Ela pode ser aguda, que é passageira e dura até três semanas; e pode ser persistente, quando dura mais de três semanas. Nesse caso, é preciso procurar um médico.

A tosse também auxilia o médico a detectar doenças que vão desde uma gripe, a problemas mais sérios como pneumonia, asma, bronquite, tuberculose e câncer. Outra função é expelir o catarro, secreção que pode conter micro-organismos, tais como bactérias e vírus. Portanto, não se deve inibir a tosse, pois catarro alojado nos pulmões propicia a multiplicação de bactérias e pode transformar uma simples gripe em uma doença mais grave.

// Arte: Marcelo Barbosa

