

Sobre o uso de máscaras de proteção.

Muitas pessoas ainda relutam em usar máscaras de proteção, uns acreditam que só deve usar máscara quem está contaminado (por qualquer vírus); outros porque simplesmente não se importam com ele mesmo e muito menos com o próximo; outros ainda porque não acreditam na pandemia; e outros que não querem mesmo usar.

Mas é necessário usar a máscara para se proteger. Nos primeiros dias incomoda um pouco, é estranho, leva uns dias até que você encontre a máscara que melhor se adapta ao seu rosto, o melhor tecido e até mesmo você controlar melhor sua respiração através da máscara, e ainda, como você fará para não embasar a lente do seu óculos. Mas quando tudo isso se encaixa, pronto! Faz parte do seu vestuário e você está se protegendo e passa ser normal.

Sabemos que ainda a medida mais recomendada é evitar aglomeração como uma forma de controlar a COVID-19, mas em alguns casos é impossível evitar a aglomeração, como por exemplo em vias públicas. Dessa forma a recomendação é: usem máscaras de proteção, a máscara deve ser usada à cobrir totalmente a boca e nariz e que esteja bem alinhada ao rosto, sem deixar espaçamento, não é para usar a máscara pendurada na orelha, muito menos como se fosse uma proteção do queixo.

Usando a máscara eu cuido de mim e eu cuido de você, um cuida do outro. Além de ser uma questão de responsabilidade e de respeito ao próximo.

É importante que você não negligencie outros cuidados essenciais como: Lavar as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) regularmente com água e sabão e se possível utilizar o álcool em gel logo em seguida; limpe com frequência objetos como telefones, teclados, cadeiras, corrimão, maçanetas, entre outros; fazer a limpeza doméstica com água sanitária para desinfetar superfícies; usar lenço descartável para higiene nasal são algumas medidas importantes de prevenção, além de cobrir o nariz e a boca ao tossir e espirrar e evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas. E ainda, mantenham o distanciamento social.

E fiquem atentos, quando estiverem na rua, não toquem no rosto, não passem as mãos nos olhos, na boca ou nariz, prestem atenção! Pois nem máscara vai te proteger se fizer isso.

Ivy Andrea Linarelli

14/07/2020