

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.
-

Na hora de produzir a sua máscara caseira, é importante ficar atento aos tecidos e regras. Segundo o Ministério da Saúde, alguns materiais são melhores do que outros para a contenção do vírus. Abaixo, você confere a ordem decrescente dos materiais de acordo com a sua capacidade de filtrar partículas.

- 1 – Tecido de saco de aspirador;
 - 2 – Cotton (55% poliéster e 45% algodão);
 - 3 – Fronhas de tecido antimicrobiano.
-

As medidas de higienização das mãos, distanciamento físico e uso de máscara devem permanecer por um bom tempo. A OPAS e a OMS recomendam que as precauções contra a transmissão da COVID-19 sejam mantidas mesmo por quem já estiver vacinado, até que as pesquisas sejam conclusivas.

Assim, todas as pessoas que tomarem vacinas precisam continuar mantendo todas as medidas de prevenção – como distanciamento físico, uso de máscaras e lavagem das mãos.