

Usar uma máscara vai me proteger?

Você terá um certo grau de proteção, mas a finalidade das máscaras é mais para proteger as pessoas ao seu redor. Uma máscara de pano impedirá que algumas gotículas passem, mas algumas destas podem ser tão pequenas que deslizarão entre as fibras da máscara. Entretanto, as gotas maiores não passarão. Como as gotas são maiores mais perto da boca, uma máscara as impedirá de passar mais facilmente. Imagine um espirro. Se você não cobrir sua boca, poderá emitir gotículas em alguém que esteja a vários metros de você. Se você cobrir sua boca, a maioria das gotículas ficará retida. Agora, imagine o contrário, se alguém espirrar, não adiantará muito você cobrir sua boca.

Se estou saudável, preciso usar máscara?

Sim. Você pode estar doente e não saber. A maioria dos casos de coronavírus são muito leves. Algumas pessoas contraem o vírus sem demonstrar nenhum sintoma. Essas pessoas ainda podem transmitir a infecção a outras. Entretanto, a máscara poderá proteger você de outras maneiras. Quando usamos uma máscara, é menos provável que toquemos o nosso rosto. Isso diminuirá a probabilidade de contrairmos o vírus por ter tocado uma superfície contaminada e, depois, ter tocado o nariz, boca ou olhos. Além disso, a máscara mostra a todos que você está participando do distanciamento social seguro.

Eu preciso usar algum tipo especial de máscara?

Não. Qualquer máscara de pano que cubra seu nariz e boca servirá. Você não precisa usar uma máscara de grau médico ou industrial. Muitos grupos/organizações começaram a distribuir máscaras gratuitamente. Um dos lugares onde você pode conseguir uma é esse: <https://www.dhvani.com/pages/freemasks>. Você até pode fazer a sua própria máscara. Há muitos modelos disponíveis on-line para ajudar você com isso. <https://www.youtube.com/watch?v=inNeAFwdX5s> A característica mais importante de uma máscara é que deve ser algo que você possa usar por longos períodos. Se sua máscara não for confortável, fazendo com que você tenha que tirá-la diversas vezes, não adiantará muito.

Como devo usar uma máscara apropriadamente?

Assegure-se de que ela cubra seu nariz e sua boca ao mesmo tempo. Não puxe a máscara para baixo para falar. Não deixe que seu nariz fique para fora da máscara. Depois de ter vestido a máscara, faça o possível para não tocá-la até o momento em que puder tirá-la. Você pode lavar a sua máscara da maneira normal, com a água na temperatura mais alta que o tecido puder suportar.

Onde devo usar máscara?

Você deve usar máscara todas as vezes em que estiver em uma área pública, especialmente onde for difícil manter uma distância de dois metros das outras pessoas. Ou seja, lojas, trabalho, ruas públicas e parques.



Se estiver usando máscara, preciso manter uma distância de dois metros?

Sim, se for possível. Se todos estiverem usando máscara, pode não ter problema passar ao lado de alguém em um corredor de supermercado, por exemplo. Mas isso não significa que você deve ficar perto de outras pessoas por longos períodos. A combinação de usar máscara e praticar o distanciamento social torna mais difícil a disseminação do vírus.

Fontes-

<https://www.erinbromage.com/post/what-s-the-deal-with-masks>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
<https://www.mass.gov/news/wear-a-mask-in-public>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/how-can-i-protect-myself-from-coronavirus>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/preventing-the-spread-of-the-coronavirus>

