

É seguro permanecer ao ar livre?

Normalmente, ficar ao ar livre é significativamente menos perigoso do que dentro de um recinto fechado. As gotículas de água que transportam o coronavírus são rapidamente quebradas no ambiente externo, empurradas pelo vento ou secando sob o sol. Quando você está em um espaço aberto amplo, mesmo que uma pessoa infectada espirre perto de você, as gotículas podem se espalhar em tal grau que você não será atingido por uma quantidade suficiente de vírus que faça você adoecer.

Se eu permanecer mais tempo ao ar livre será menos provável que eu pegue o vírus ou fará eu me recuperar mais rapidamente?

Não. O vírus é vulnerável à luz e ao calor do sol quando está fora de seu corpo, mas o sol não matará o vírus quando ele estiver dentro do corpo de alguém. Somente o seu próprio sistema imunológico pode fazer isso. Passar tempo sob o sol não tornará você mais resistente ao vírus nem reduzirá seus sintomas, se estiver infectado. Mesmo assim, expor-se ao ar livre, à luz do sol e fazer exercícios é importante para a sua saúde e se fizer isso regularmente sua saúde em geral será beneficiada.

Mesmo assim ainda preciso usar máscara ao ar livre?

Sim. É preciso usar máscara em áreas públicas, incluindo parques e ruas. Se estiver em seu quintal, não é preciso usar máscara. Se estiver caminhando pela floresta, não precisa usar máscara o tempo inteiro, mas deverá levar uma com você caso passe por áreas movimentadas, como mirantes e inícios de trilhas. Você não precisa usar uma máscara em seu próprio quintal ou jardim. Se compartilhar um quintal com outras famílias, deverá ter uma máscara disponível pensando em seus vizinhos, mas não precisa usá-la, a menos que haja outras pessoas na área.

Posso usar parquinhos infantis, etc.?

É melhor evitar usar os equipamentos dos parquinhos, por enquanto. Embora seja muito menos provável contrair o vírus de um objeto do que de uma pessoa, itens que são usados por várias pessoas como escorregadores ou trepa-trepa podem conservar o vírus por algum tempo. Assegure-se de lavar sempre as mãos assim que voltar ao ambiente interno e evitar tocar seu rosto enquanto estiver ao ar livre.

Tem algum problema correr/andar de bicicleta?

Quando você faz exercícios, respira de forma mais intensa e inspira mais gotículas suspensas no ar. Se estiver correndo ou andando de bicicleta, passará rápido demais junto das outras pessoas, de forma que elas não ficarão muito expostas à sua respiração. Mas ainda é uma boa ideia planejar roteiros que passem por ruas menos movimentadas. Também é preciso ter uma máscara com você caso for se aproximar de uma área com pessoas ou for parar por um tempo maior.

Se é seguro ficar ao ar livre, por que não posso ir a um evento esportivo?



Embora o vírus se dissemine menos ao ar livre, ainda é arriscado estar em meio a uma multidão. Multidões aumentam as chances de que haja, no mínimo, uma pessoa infectada presente. Quando você está torcendo, libera muito de sua respiração no ar. É muito fácil que uma pessoa, mesmo sem sintomas, libere uma grande quantidade de gotículas com vírus enquanto estiver torcendo. Multidões compactas permitem que o vírus se espalhe facilmente, mesmo que não possa viajar mais do que alguns metros.

Fontes

<https://www.erinbromage.com/post/what-s-the-deal-with-masks>

<https://www.erinbromage.com/post/the-risks-know-them-avoid-them>

<https://www.mass.gov/news/wear-a-mask-in-public>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>

<https://www.healthline.com/health-news/effects-of-sunlight-coronavirus>

