

Caros Alunos,

Preocupado com a necessidade de combater a pandemia que nos envolve, resolvi aceitar o repto que havia sido lançado pelo Reitor da ČVUT ([ver abaixo](#)) e compilei nesta folha o que aprendi em torno do caso checo. Inicialmente, apenas para partilhar no meu âmbito social e familiar.

Julgando que possa ser útil a mais pessoas – os checos mudaram o seu país [em três dias](#) – deixo-vos aqui a campanha que designei por

#TapaMeEssaCara

SE TODOS USARMOS MÁSCARA
NINGUÉM VAI PARECER DIFERENTE
E VAMOS CONTAGIAR MENOS PESSOAS

Aos primeiros dias de Março a República Checa foi acometida pela COVID-19, notando-se desde logo importantes carências ao nível do equipamento de protecção individual (EPI). Por exemplo as máscaras e respiradores foram imediatamente reservados para as profissões mais vulneráveis – médicos, enfermeiros, etc.

Os hospitais lançaram um pedido público a quem pudesse costurar, que começasse urgentemente a coser máscaras, para as oferecer aos operacionais da chamada primeira linha de resposta. ([ver vídeo](#))

Atingindo uma mobilização sem precedentes, a população desatou a produzir máscaras artesanais, ora organizando-se em comunidades, ora nas empresas, mas também espontaneamente a nível individual.

Tal foi o resultado do empenho nacional que, [apenas três dias depois](#), a 18 de Março, o Governo decretou o uso obrigatório de “qualquer forma de cobertura” da boca e nariz, na circulação fora de casa.

Resta saber se o governo checo não o decretou mais cedo para não cometer a inconsistência de exigir o uso de algo que não existia...

Em 3 de Abril, [semelhante medida passou a ser recomendada](#) pela autoridade para o controlo e prevenção de doenças nos EUA (CDC – *Centers for Disease Control and Prevention*), reconhecendo que a protecção proporcionada pelas máscaras artesanais é globalmente positiva no combate à contaminação comunitária e que as máscaras cirúrgicas e os respiradores devem reservar-se para o uso especial.

QUALQUER PROTECÇÃO FACIAL
É MELHOR DO QUE NENHUMA PROTECÇÃO

Importa compreender que a máscara protege pouco quem a usa, mas é muito eficaz na protecção de quem nos rodeia, especialmente se já estivermos infectados, mas ainda sem manifestação de sintomas.

CERCA DE 1/3 DOS INFECTADOS ASSINTOMÁTICOS
TEM A CAPACIDADE DE CONTAGIAR O PRÓXIMO

Ponho à vossa disposição informação que vem sendo desenvolvida e sistematizada no contexto de uma oportuna iniciativa patrocinada pelo Senhor Reitor da Universidade Técnica Checa em Praga (*České Vysoké Učení Technické v Praze*), a universidade onde estudei, entre 1981 e 1988, cujo rigor científico e intelectual conheço e aproveito.

5 RECOMENDAÇÕES PRINCIPAIS PARA A POPULAÇÃO

- 1. Fique em casa, na sua “zona de segurança” = ZdS**
 - Evite os transportes públicos. Vá a pé ou em viatura própria.
 - Evite espaços fechados com ar condicionado.
- 2. Mantenha a distância social e aumente-a para quem não tiver máscara**
 - Quem não usa máscara põe-no em risco a si e, indirectamente, aos seus.
 - As gotículas chegam a deslocar-se 7 m. Mantenha as distâncias.
- 3. Desinfecte as mãos depois de tocar objectos que estejam fora da ZdS**
 - Assuma que, fora da ZdS, tudo está contaminado. Não toque nos olhos.
 - Em metais e plásticos pode durar vários dias. Desinfecte o seu telemóvel.
 - O desinfetante pode ser caseiro, idealmente 60-70% de álcool.
- 4. Use sempre uma máscara quando vai à rua (mesmo que seja artesanal)**
 - Máscara usada, assume-se como contaminada. Há que desinfectar ou ferver.
 - Respirar devagar aumenta a eficácia de todo o tipo de máscaras.
- 5. Proteja os olhos com qualquer tipo de óculos**
 - Proteger os olhos é quase tão importante quanto proteger a respiração.

QUANDO SE USA UMA MÁSCARA
NUNCA SE LHE TOCA NA PARTE DA FRENTE

Sabemos que alguns clínicos receiam que as máscaras sejam mal usadas, potenciando-se o efeito oposto ao desejado. A zona frontal da máscara pode acumular material biológico contaminante em maiores concentrações. Se sujarmos ali uma mão, por exemplo, o risco dispara.

PEGA-SE NA MÁSCARA PELOS ELÁSTICOS OU ATILHOS, SEMPRE!
E DESINFECTAM-SE AS MÃOS ANTES E DEPOIS DE A COLOCAR OU DE A RETIRAR

Nas últimas semanas, são inúmeros os vídeos dedicados ao “faça você mesmo” que abordam a questão das máscaras e dos “tapa-caras”, desde [como coser uma máscara simples](#), até a como [confeccionar uma máscara artesanal mais sofisticada](#). Destacam-se dois vídeos, por serem muito claros e durarem menos de oito minutos cada; e um outro, por [“resolver o assunto”](#) em 25 segundos.

Lisboa, 8 de Abril de 2020

Desejo a tod@s boa sorte
e apresento fraternas saudações académicas,
Hernâni Mergulhão, professor no ISEL

*Tapemos a cara e
* Andrà tutto bene **

Nota: as fontes usadas nesta compilação estão acessíveis através das hiperligações, presentes no texto e nos ícones acima.

pulsar as imagens p/ aceder



#MASKS4ALL



pulsar as imagens p/ aceder