



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

Usar máscaras e como explicar isso para às crianças



À medida que avançamos na pandemia do coronavírus, o uso de máscara se torna obrigatório em muitas partes do país.

As coberturas faciais podem ser incômodas para as crianças, e fazer com que façam perguntas. Encontre a seguir algumas perguntas e respostas comuns que podem ajudar os pais a responder a seus filhos e acalmar suas preocupações.

Por que todo mundo usa máscaras em público?

A máscara ajuda a impedir que o coronavírus se espalhe. Estão pedindo para todo mundo fazer algo para não passar os germes de uma pessoa para outra. Manter uma distância de pelo menos 6 pés (2 m) entre as pessoas é uma maneira de fazer isso. Por exemplo, as lojas e outros locais públicos colocaram marcações no chão para nos lembrar do distanciamento físico. Mas, quando você está em locais públicos, pode ser difícil ficar longe de outras pessoas. Você pode passar perto ou conversar com outras pessoas na escola, no supermercado ou no parque. Portanto, tem lógica usar máscara e também fazer o possível para manter uma distância física.

O que as máscaras fazem?

Usar máscaras ou coberturas faciais é uma coisa que protege a nós e a outras pessoas de umas gotinhas que são espalhadas quando os pessoas respiram, tosse, espirram, cantam ou riem. São essas gotinhas que podem levar o vírus de uma pessoa para outra.

Se você estiver doente, é recomendável ficar em casa e não ir a lugares públicos, mesmo de máscara. Máscaras cirúrgicas ou do tipo usado em hospitais, além de protetores faciais transparentes, são usadas por equipes médicas e socorristas (ou primeiros respondentes) para protegê-los enquanto fazem seu trabalho.

Se o coronavírus afeta principalmente as pessoas mais velhas, por que as crianças também precisam usar máscaras?

Mesmo se uma pessoa não parecer que está doente, ela estar infectada com o vírus. Antes de começar a sentir que está doente, essa pessoa pode espalhar o vírus para outras pessoas.

As crianças infectadas com o coronavírus geralmente têm uma doença leve ou podem nem apresentar sintoma nenhum. Entretanto, elas ainda podem estar espalhando o vírus. É por isso que as crianças também devem usar máscara e fazer o possível para praticar o distanciamento físico. No entanto, não devemos colocar máscara em

crianças com menos de dois anos, pois elas são muito pequenas para entender e podem correr o risco de sufocar com a máscara.

Devemos usar máscara em casa?

Geralmente, não há necessidade de máscara em casa ou no carro, quando você está apenas com as pessoas que moram com você. Por outro lado, se houver uma pessoa doente ou vulnerável em casa, todas as pessoas da família devem usar máscara quando estiverem a menos de 6 pés (2 m) dessa pessoa. Pessoas doentes ou expostas ao vírus devem usar máscara para evitar a disseminação do vírus.

Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC - Centers for Disease Control and Prevention) fornecem orientações em <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/need-to-know.html>.

Há maneiras criativas de os pais convencerem os filhos a usar máscara?

Explicar às crianças as razões da gente usar máscara, de maneira adequada à idade da criança, pode ser muito útil - isto significa conversar com seu filho no nível dele e responder às perguntas dele. Você pode começar com uma máscara nas mãos e falando sobre ela. Pratique o uso da máscara em casa com seu filho e use um espelho para que fique mais interessante para ele. Certifique-se de que seu filho consegue enxergar direito quando está usando máscara.

Pode ser divertido decorar a máscara com seu filho para afirmar que aquela máscara é dele e só dele. As famílias podem fazer máscaras de tecido colorido ou comprar de empresas que tenham máscaras especiais para crianças, o que faz com que as crianças aceitem o uso das máscaras.

Lembre-se de que ter paciência e de que a repetição da colocação da máscara com seu filho é algo essencial.

Onde obter ajuda

O *Kids' Link RI* pelo telefone 1-855-543-5465 (KID LINK) é um serviço de triagem de saúde comportamental pediátrica e rede de indicações que pode ajudar os pais a acessar tratamentos para seus filhos.

O *BH Link*, pelo telefone 401-404-5465, permite que todos os residentes Rhode Island de 18 anos ou mais que estão passando por crises de saúde mental e uso de substâncias recebam os serviços apropriados de que precisam o mais rapidamente possível.