

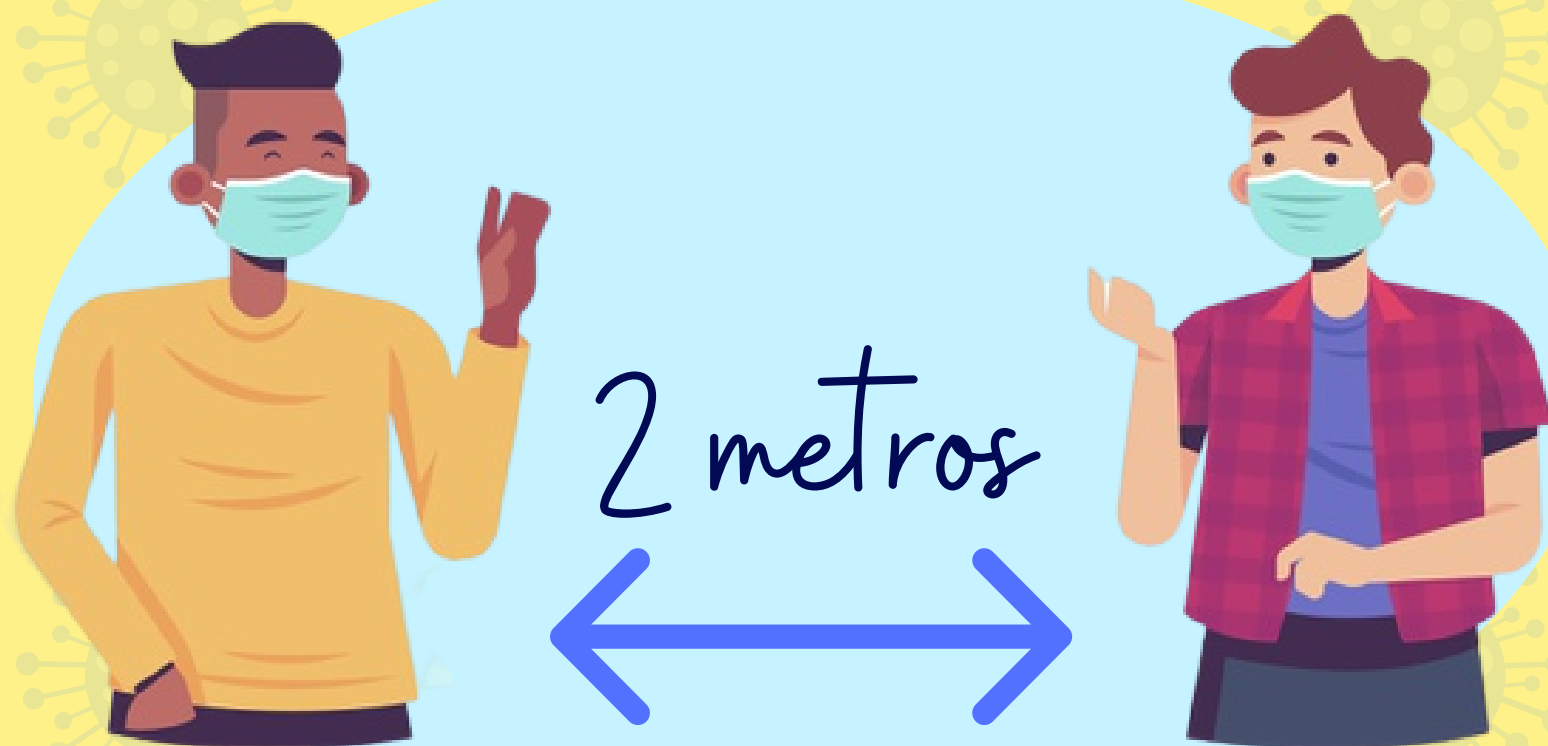


# QUAL A DISTÂNCIA SEGURA PARA EVITAR O CONTÁGIO PELA COVID-19?



@alunoscontraocorona

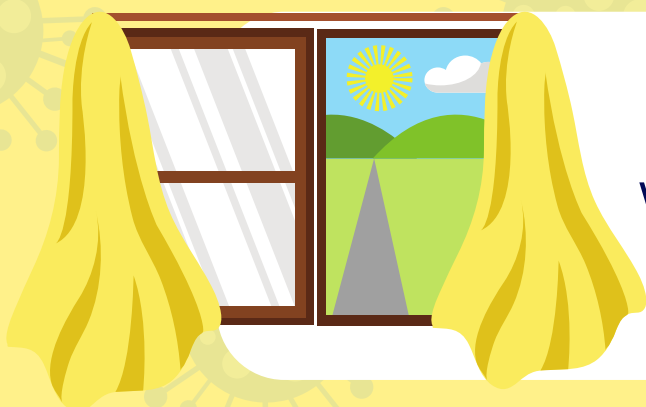
Muitos estudos tentaram encontrar a distância que devemos manter de outras pessoas para evitarmos o contágio por microrganismos. Assim, surgiu a regra dos 2 metros.



No entanto, estudos recentes mostraram que o SARS-CoV-2 pode se espalhar além disso, já que foram encontradas partículas propagadas em 6-8 metros.



Por isso, regras únicas de distância física fixa não são tão eficazes. Em algumas situações, 2 metros deve ser a distância mínima a se manter da outra pessoa e o distanciamento seguro varia de acordo com múltiplos fatores, como:



Fluxo de ar e ventilação do ambiente;

Carga viral da pessoa infectada e tamanho das gotículas;



Uso de Máscaras;

Duração da exposição e Susceptibilidade à infecção.



Por meio desses parâmetros e com base em casos assintomáticos, pesquisadores da Universidade de Oxford e do MIT desenvolveram tabelas que medem o risco de contágio em cada local. Veja a seguir:



@alunoscontraocorona

Legenda:

BAIXO RISCO

MÉDIO RISCO

GRANDE RISCO

COM MÁSCARA

SEM MÁSCARA



**PERÍODO  
CURTO  
EM LOCAL  
COM BAIXA  
OCUPAÇÃO**






























@alunoscontraocorona

**PERÍODO  
LONGO  
EM LOCAL  
COM BAIXA  
OCUPAÇÃO**

	SILÊNCIO		FALANDO		GRITANDO/ CANTANDO	
Ao ar livre, bem ventilado						
Espaço fechado, bem ventilado						
Espaço fechado, mal ventilado						

	SILÊNCIO		FALANDO		GRITANDO/ CANTANDO	
Ao ar livre, bem ventilado						
Espaço fechado, bem ventilado						
Espaço fechado, mal ventilado						




























**PERÍODO  
CURTO  
EM LOCAL  
COM ALTA  
OCUPAÇÃO**

	 <b>SILÊNCIO</b>		 <b>FALANDO</b>		 <b>GRITANDO/ CANTANDO</b>	
						
Ao ar livre, bem ventilado						
Espaço fechado, bem ventilado						
Espaço fechado, mal ventilado						



@alunoscontraocorona

**PERÍODO  
LONGO  
EM LOCAL  
COM ALTA  
OCUPAÇÃO**

	 <b>SILÊNCIO</b>		 <b>FALANDO</b>		 <b>GRITANDO/ CANTANDO</b>	
						
Ao ar livre, bem ventilado						
Espaço fechado, bem ventilado						
Espaço fechado, mal ventilado						



É importante ressaltar que apenas o distanciamento social não é suficiente para prevenir contra o vírus. Essa estratégia deve ser usada com outras formas de prevenção, como:



uso de máscaras,



@alunoscontraocorona

higienização das mãos



e limpeza dos objetos!

# Referências

Jones NR, Qureshi ZU, Temple R], Larwood JP], Greenhalgh T, Bourouiba L. Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19? BMJ. 2020;370:m3223.

Estadão [homepage na internet]. Verde, amarelo ou vermelho? Tabela mostra quando o risco de contágio de covid-19 aumenta [acesso em 21/10/2020].

Disponível em:

<https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,estudo-de-oxford-e-mit-mostra-quais-situacoes-aumentam-grau-de-risco-de-contagio-da-covid-19,70003476624>

