

PAR DE CARTAS 1



O uso de **máscaras de proteção** virou uma importante medida de combate ao corona vírus, sabia? Mesmo as de tecido são uma boa opção para eventuais saídas à rua, compras no supermercado, etc. Um estudo realizado pela Universidade de Qingdao constatou que máscaras caseiras com 1 camada de tecido e 4 camadas de toalha de papel possuem 95% de eficácia contra o vírus.

PAR DE CARTAS 3



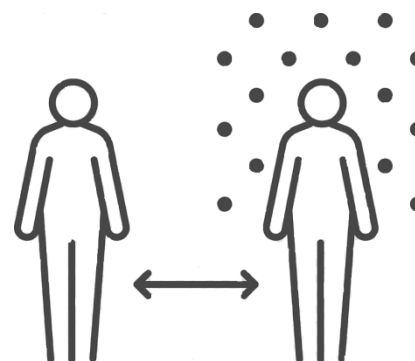
Em tempos de desespero, precisamos respirar fundo e acreditar na lógica da abundância: tem recurso pra todo mundo e ele é necessário pra todo mundo. O Conselho Federal de Química esclarece que o **álcool etílico** (etanol) é um eficiente desinfetante de superfícies/objetos e antisséptico de pele, por isso, não é interessante estocar o item: mais pessoas ficarão sem e não poderão se higienizar corretamente.

PAR DE CARTAS 2



Neste momento de pandemia, é muito importante **ficar em casa**. Isso evita que o sistema público de saúde não se esgote rapidamente e consiga atender à demanda de infectados. É claro que nem todo mundo tá podendo ficar em casa, e é preciso ter empatia com essas pessoas, mas, aqueles que podem, devem aderir ao isolamento social.

PAR DE CARTAS 4



A doença covid-19 é assintomática na maioria dos casos. Isso significa que um grande número de pessoas infectadas não irão mostrar sintomas e, aquelas que não puderem adotar ao modelo de trabalho home office, ao saírem de casa, podem transmitir o vírus sem nem saber. Por isso, o Ministério da Saúde recomenda um **distanciamento social** de 2 metros, para que o vírus, nem qualquer patógeno possa se espalhar.

PAR DE CARTAS 5



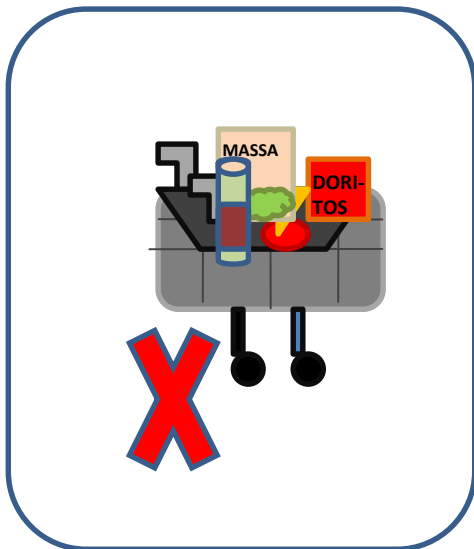
Claro, estamos constantemente em busca de informações já que o panorama atual muda com rapidez assustadora. É exatamente por causa disso que temos que tomar cuidado para não ficarmos o dia inteiro no **celular** vendo números disparar e notícias que não nos deixam tranquilos. É um momento difícil, onde temos que rever nossa relação com as informações que recebemos.

PAR DE CARTAS 7



Com a pandemia, várias empresas e marcas conhecidas lançaram cursos e palestras totalmente gratuitos, pois entendem o impacto econômico que já está surgindo, e também para que mantenhamos nossa rotina de estudos em dia. Precisamos usar nosso tempo de forma prática e aproveitar esses recursos, ler livros e nos exercitarmos como forma de manter nossa saúde mental dentro de uma quarentena ;)

PAR DE CARTAS 6



Carrinho cheio não! Essa é a hora de sermos solidários e pensarmos também nos outros. É importante comprar o suficiente, porém não estocar excessivamente, pois assim os alimentos e produtos de limpeza ficam em falta e as pessoas não conseguem ter acesso.