

# Celebração de Natal este ano exige prevenções

Seg 21 dezembro

O Natal de 2020 não será como os outros. A pandemia da covid-19 trouxe a necessidade de adoção de novos comportamentos até mesmo durante as tradicionais compras de presentes, que devem ser acompanhadas de protocolos sanitários de prevenção. Seja nas compras ou em família, o distanciamento social precisa ser mantido para evitar o contágio e o avanço da doença.

O secretário de Estado de [Saúde](#) de Minas Gerais, Carlos Eduardo Amaral, aconselha que os mineiros deem preferência para compras on-line, o que reduz riscos de transmissão da covid-19. Já para quem não abre mão da compra presencial, ele indica objetividade e cautela. Procure fazer uma lista dos itens, selecionar lojas e verificar a possibilidade do atendimento com hora marcada. “Se não for possível evitar sair de casa, é importante que seja com a adoção de cuidados. Ao ir às compras é importante se organizar antes de sair, para que a permanência no local seja no menor tempo possível”, adverte.

Observar horários de menor movimentação, utilizar máscara durante todo o tempo fora de casa e em contato com outras pessoas, além do uso do álcool em gel, reforçando a higienização das mãos, evitando levá-las ao rosto são medidas que aumentam a proteção contra a doença.

## Festas

A mesma lógica vale para as festas natalinas: devem ser em pequenos grupos – de preferência restrita aos núcleos que já convivem entre si.

Amaral destaca que a sensação de tristeza pela distância dos familiares deve dar lugar ao senso de proteção ao outro, uma vez que, em muitas famílias, há pessoas de grupos de risco, em especial avôs e avós, que em certos casos são portadores das chamadas comorbidades, que agravam os quadros de acometimento pelo coronavírus. As pessoas devem se sentar mais distantes e a máscara deve ser mantida no rosto o máximo de tempo possível.

“Na confraternização da ceia é importante observar o distanciamento social para que as reuniões familiares não se tornem causa da transmissão de covid-19”, observa Carlos Eduardo. O secretário lembra que existe até mesmo a opção de reuniões virtuais, nas quais pode-se compartilhar alegria, também. “Será um Natal diferente dos outros. Mas devemos nos cuidar e cuidar do outro para sairmos melhores lá na frente”, pontua.

## Saiba como se prevenir:

- Evite festas e grandes grupos. Prefira núcleos reduzidos;
- Carregue um frasco contendo álcool 70% para higienizar as mãos sempre que encostar em qualquer superfície ou produto;

- Evite levar a mão ao rosto (não toque nos olhos, nariz ou boca com as mãos sujas);
- Mantenha o distanciamento social de pelo menos 2 metros;
- Faça as compras com antecedência e evite aglomerações;
- Verifique com as lojas escolhidas se existe a possibilidade de marcar horários para ser atendido, principalmente se você fizer parte do grupo de risco;
- Ao realizar o pagamento, opte pelo uso de cartões e sempre higienize as mãos após sua utilização;
- Ao chegar em casa, descarte a embalagem, evitando o contato com superfícies internas da casa. Se possível, realize o procedimento em ambiente externo;
- Após o descarte da embalagem, higienize o produto com solução alcoólica ou desinfetante apropriado para tal uso (verifique a embalagem do produto de limpeza);
- Higienize as mãos com álcool 70%, por 20 a 30 segundos ou com água e sabão por 40 a 60 segundos;
- Higienize todas as superfícies que entraram em contato com o presente que veio da rua.