



5 consells per alleujar les molèsties de la mascareta

[inicentrareport]Sí, sabem que és molt pesat portar mascareta tot el dia, però és el que ens toca per cuidar-nos els uns als altres. Si sents molèsties molt sovint, llegeix amb atenció aquests 5 consells i recomanacions perquè et poden ajudar molt!

Troba el disseny més adequat per a tu

Hi ha molts dissenys diferents de mascaretes i és important trobar la que ens resulta més còmoda. Se t'ha d'agafar bé sense fer-te mal a la car ni les orelles. Ves provant diferents models fins que trobis el que millor se t'adapta. Una aposta pràcticament segura són les quirúrgiques.

Compta amb recanvis a casa sempre

És important tenir-ne de netes a casa sempre per si les necessites. Encara que en facis servir de roba, és bo que en tinguis un parell més i també un paquet de quirúrgiques per si les necessites en algun moment.

Fes-ne un bon manteniment

En el cas de les mascaretes de roba és important rentar-les bé i és recomanable fer servir un sabó ecològic per evitar respirar productes químics com el detergent i el suavitzant. D'aquesta manera evites reaccions a la pell i el teixit de la mascareta també durarà més. S'han de rentar durant una bona estona i a més de 60 graus perquè es desinfectin bé. El millor és assecar-les al sol perquè no hi quedi humitat, sinó prop de la calefacció.

A l'escola: ventilació

A l'escola es procura en la mesura del possible fer una bona ventilació de tant en tant i l'aparell respiratori ho agraiex molt. Aprofita també l'estona de pati per respirar una mica guardant les distàncies.

Aprèn a respirar bé

Normalment no respirem de forma conscient, de fet acostumem a respirar molt superficialment i no ens adonem del poder que té la respiració. És la millor medicina per calmar l'estrès i l'ansietat. Prova de fer respiracions profundes fent baixar l'aire cap a la panxa, això et calmarà molt.

[ficentrareport]