

COMO UM ENXADRISTA DEVE TOSSIR

O que acontece quando alguém tosse ou espirra? Muitos não se dão conta desse fato, mas a verdade é quando uma pessoa tosse, especialmente se estiver gripada ou resfriada, ela vai eliminar através de sua tosse milhares de partículas de saliva, secreções dos pulmões e uma infinidade de vírus e/ou bactérias. Isso é chamado de escarro. Tudo sai junto e misturado com o ar que é expelido na tosse ou no espirro. Não conseguimos observar a olho nu nada do que acontece, mas as figuras abaixo, produzidas com uma câmera especial, dão uma idéia do que realmente ocorre:



Na verdade, a tosse é um mecanismo que o corpo humano utiliza para limpar as vias respiratórias e, dessa forma, a "sujeira" acumulada entre a boca e os pulmões é colocada para fora, eliminada do corpo. Quando alguém está gripado, milhares de vírus, vivos e em atividade, também são colocados para fora do corpo quando essa pessoa tosse. Esses vírus ficam suspensos nesse aerossol que se forma diante da pessoa que tossiu. Se uma outra pessoa respirar esse aerossol, estará colocando para dentro de seu corpo tudo o que havia sido eliminado pela pessoa que tossiu ou espirrou, inclusive os vírus que ela expeliu.





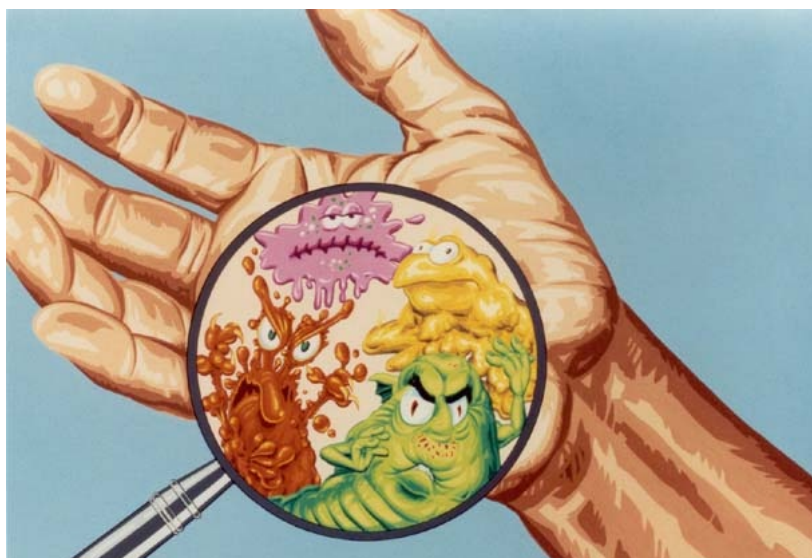
No intuito de tentar evitar que esse aerossol contaminado se espalhe pelo ambiente, as pessoas que tosse costumam levar a mão à boca quando vão tossir, na intenção de bloquear o trajeto do ar contaminado que expectoraram. Algumas levam a mão fechada até a boca, outras levam a mão aberta, fazendo com que a mão funcione como uma barreira mecânica para impedir a disseminação da "sujeira" eliminada.



Nesses casos, quase toda a sujeira, vírus, bactérias e secreções vão ficar grudadas nas mãos de quem tossiu. E dessas mãos podem passar para qualquer lugar onde essas mãos venham a tocar. É exatamente dessa forma que gripes e resfriados são transmitidos de uma pessoa para outra. O vírus responsável pela doença vai parar na mão da pessoa doente e dessa mão ele vai ser transmitido para os mais variados lugares e pessoas.



Se uma mão contaminada toca um objeto, os vírus contidos nessa mão automaticamente são passados para esse objeto, pois basta o simples contato para que isso ocorra. Depois disso, se uma pessoa não contaminada toca esse mesmo objeto, os vírus que para lá foram passados também passam para a mão dessa pessoa. Agora, basta essa pessoa encostar a mão na boca ou comer alguma coisa com essa mão que os vírus da mão passarão para o seu organismo, contaminando-a e desencadeando um novo ciclo da doença.



Durante um torneio de Xadrez, especialmente naqueles realizados no inverno, encontramos muitos enxadristas gripados, tossindo bastante. Suas mãos acabam ficando contaminadas. Antes do início de cada partida, cumprimentam seus adversários com essas mesmas mãos, passando para eles as "sujeiras" nelas contidas. Durante o jogo, tocam nas peças, também deixando nelas a "sujeira" contida em suas mãos. Ao final da partida, voltam a cumprimentar seus adversários, novamente apertando suas mãos. Seria muito mais ético e conveniente avisar o adversário que está gripado e que, por essa razão, não poderá cumprimentá-lo.



Existe uma maneira correta de tossir ou espirrar, dessa forma não permitindo que as mãos fiquem contaminadas. **Basta, ao invés de usar as mãos, tapar a boca com o braço, o que é algo muito mais eficiente e higiênico.** Veja as fotos que seguem. Isso demonstra um comportamento ético do enxadrista, um cuidado com a higiene, um conhecimento sobre saúde e sobretudo uma atitude que exprime consideração e respeito para com seus colegas e adversários. Quem não age dessa forma não pode se ofender se seu adversário educadamente se recusar a cumprimentá-lo antes do início de uma partida. Ele estará apenas zelando por sua saúde e de sua família, nada mais do que isso, o que é uma atitude perfeitamente válida e louvável.



