AÇÕES
CONTRA A
COVID-19

ORIENTAÇÕES PARA O USO CORRETO DE MÁSCARAS

ORGANIZAÇÃO
Grupo de Trabalho Estratégias de retorno às atividades após emergência da COVID-19

ORIENTAÇÕES PARA O USO CORRETO DE MÁSCARAS

Com o avanço da pandemia pela COVID-19, e considerando que estudos apontam que a transmissão do vírus ocorre principalmente por gotículas e contato, o uso de máscaras torna-se essencial para a redução da contaminação.

Pensando nisso, seguem algumas orientações necessárias ao uso correto deste equipamento de proteção:

USO CORRETO DA MÁSCARA

Colocação da máscara:

1) Higienize as mãos antes de pegar na máscara;
2) Com uma mão em cada lado das tiras/elásticos posicione a máscara de forma a cobrir nariz e boca;
3) Posicione cada uma das tiras/elásticos atrás de cada orelha;
4) Se a máscara possuir clipe nasal, ajuste-o ao nariz;
5) Com uma das mãos estique o tecido da máscara para baixo do queixo.

Remoção da máscara:

1) Utilizando as duas mãos remova a máscara pelas tiras/elásticos;
2) Durante a remoção, evite pegar no corpo da máscara, pois pode estar contaminada.

TIPO DE MÁSCARA	TEMPO DE TROCA	HIGIENIZAÇÃO
Máscara de Tecido ou Máscara Caseira (de uso comum em ambientes públicos)	O Ministério da Saúde recomenda a troca da máscara tão logo esta fique úmida. Se tossir ou espirrar, por exemplo, a máscara deverá ser trocada por outra seca e limpa. Por isso é importante ter consigo mais de uma máscara Na troca, coloque a máscara usada dentro de um saco de papel, sempre segurando pelas tiras. Feche o saco firmemente para evitar o contato da máscara com o ambiente externo. Ao chegar em casa, descarte o saco de papel na lixeira e providencie a lavagem da máscara usada	É lavável A higienização poderá se realizar com água, sabão ou detergente
Máscara em TNT (cirúrgica, de uso exclusivo em laboratórios)	Não há uma especificação de tempo de uso por parte do fabricante, porém, por se tratar de um material menos resistente, recomenda-se o descarte da máscara assim que esta apresentar qualquer umidade Antes do descarte, recomenda-se a autoclavagem da máscara usada	Descartável após higienização por autoclavagem
Máscara N95 (máscara de uso exclusivo em laboratórios)	Por ser confeccionada de material mais resistente, poderá ser reutilizada por até 2 dias, a depender da frequência de uso Se tossir ou espirrar, recomenda-se a troca imediata da máscara Na troca, recomenda-se a autoclavagem antes do reuso ou do descarte	A reutilização requer cuidados de higienização por autoclavagem Não é lavável apenas com água e sabão Quando não estiver usando-a, guarde-a em uma embalagem de papel, longe do contato com o ambiente externo

- O uso de máscaras é INDIVIDUAL, ou seja, é de uso pessoal e intransferível. Significa que não deve emprestar ou compartilhar sua máscara com ninguém;
- Antes de usar a máscara, higienize bem as mãos e prenda os cabelos. Isso garantirá uma boa vedação;
- Recomenda-se que barbas sejam removidas, pois tal condição desfavorece o perfeito ajuste da máscara ao contorno do rosto;

- O manuseio das máscaras deve ser feito sempre pelas tiras/elásticos;
- Evite tocar na máscara durante o uso. Caso aconteça, higienize as mãos;
- Evite colocar a máscara sob o pescoço em qualquer condição ou mesmo pendurada no braço ou guardada em algum bolso do seu vestuário, enquanto não estiver utilizando. Isso pode proporcionar a contaminação;
- Como as máscaras de tecido recomendadas pelo Ministério da Saúde devem ser trocadas com certa frequência, ande sempre com máscaras sobressalentes devidamente higienizadas;
- De forma geral, independente do tipo de máscara, se durante o uso esta apresentar qualquer umidade, seja por espirro, tosse ou suor, é necessário substituí-la por outra máscara seca;
- A máscara caseira, ou de tecido, deve ser lavada separada de outras peças de roupas. A lavagem inclui água, sabão ou detergente. O Ministério da Saúde recomenda deixar de molho de 20 a 30 minutos em água sanitária diluída (2 colheres de sopa de água sanitária para 1 litro de água). É importante friccionar (esfregar) o tecido durante a lavagem. Após a secagem, recomenda-se, ainda, o uso de ferro de passar, já que a alta temperatura também inativa o vírus.

LEMBRE-SE: Mesmo com uso de máscaras, é recomendado que as pessoas mantenham o distanciamento social mínimo de 1,5 metro e higienizem as mãos regularmente com álcool 70% por 20 segundos ou água e sabonete, por 40 segundos.

FONTE DA PESQUISA

1. Ministério da Saúde. Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus. Publicado em 02 de abril de 2020. Endereço: https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus

2. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Orientações Gerais: Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília, 03 de abril de 2020. Endereço: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7

3. Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. Diretoria de Atenção e Vigilância à Saúde. Nota Orientativa 22/2020 – Orientações para confecção e uso de máscaras de tecido para população em geral. Editada em 08 de abril de 2020. Endereço: http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_22_MASCARAS_DE_TECIDO_PARA_POPULACAO.pdf

4. Rede CNN. Artigo "Você sabe usar máscara? Infectologista explica uso correto". São Paulo, 18 de Abril de 2020. Endereço: https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2020/04/18/infectologista-explica-o-uso-correto-das-mascaras