

# MÁSCARAS CONTRA O CORONAVÍRUS: O QUE DEVEMOS SABER PARA NOS PROTEGER?

## Orientações para serviços de carona

A OMS (2020) recomenda que, para evitar a rápida disseminação do novo coronavírus, as pessoas pratiquem o isolamento social, tomem cuidado ao tossir, higienizem as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool 70% e evitem levar as mãos ao rosto.

Além disso, usar máscaras sempre que for necessário sair de casa.

Para os setores econômicos que não param as atividades, o uso de máscaras é essencial e essa cartilha traz recomendações para tornar o uso ainda mais efetivo..



### COMO USAR A MÁSCARA ADEQUADAMENTE

- Lave as mãos antes de colocá-la e depois de tirá-la;
- Coloque e retire a máscara segurando pelos elásticos;
- Cubra o nariz e o queixo sem deixar folgas nas laterais, mas sem esticar o tecido da máscara;
- Jamais deixe a máscara descansar no queixo, nariz, cabeça ou pescoço.

### QUAL MÁSCARA USAR?

- Máscara cirúrgica:** pode ser obtida em farmácias e são descartáveis;
- Máscara de tecido:** deve ter duas camadas de pano e ser lavada após o uso, sendo deixada de molho em água com sabão, ou com água sanitária, por pelo menos 30 minutos.

### POR QUE USAR MÁSCARA?

- As partículas virais ficam em suspensão no ar e você pode se contaminar mesmo que o doente não esteja mais presente no local;
- A máscara evita que a transmissão do vírus alcance muitas pessoas.

### LEMBRE-SE!

- A máscara é de uso **individual**;
- O uso da máscara torna ainda mais importante a **higienização frequente das mãos**;
- O descarte das máscaras deve ser feito em sacolas plásticas ou garrafas PET;
- A máscara não exclui a importância de manter **distância de pelo menos 1 metro** de outras pessoas.

## MOTORISTA:

- Mantenha sempre a higienização do veículo, limpando regularmente suas superfícies com álcool em gel (concentração 70%);
  - Limite a somente uma carona por viagem;
  - Use sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja: use-a sobre o rosto e não a retire para se comunicar, nem quando estiver sozinho;
  - Deixe janelas e portas abertas para garantir a circulação do ar;
- Leve consigo álcool em gel, máscara reserva e sacola para armazenar a máscara usada;
  - Evite tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos.

## PASSAGEIRO:

- Use sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas e não a retire para se comunicar;
- Leve consigo álcool em gel, máscara reserva e sacola para armazenar a máscara usada.
- De preferência, não divida o carro com mais pessoas além do motorista e tente sempre manter a distância de 1 metro.
- Prefere pagamento em cartão, pois assim não é necessário manipular notas de dinheiro, e higienize as mãos logo após o pagamento.
- Higienizar bolsas e malas que estiveram em contato com as superfícies do veículo.

**PARA MAIS  
INFORMAÇÕES**

Acesse a cartilha do PET Interprofissional para profissionais: *inserir website*