

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

## Orientações para funcionários e usuários de aplicativos 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 E COBRADOR

- Evite conversar com os passageiros;
- Use sempre máscara 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;
- Higienize as mãos regularmente, com água e sabão ou álcool em gel (concentração 70%), principalmente ao trocar o turno e ao manusear notas de dinheiro ou moedas;
  - Evite tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos;
- Assegure e fiscalize se o meio de transporte está sendo higienizado regularmente.

## PASSAGEIRO:

- Evite conversar com o motorista;
- Evite ao máximo o uso de transporte público;
  - Prefira horários em que há menos lotação;
- Utilize sempre máscara, de pano ou cirúrgica, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja: use-a sobre o rosto e não a retire para se comunicar, mesmo quando estiver sozinho;
- Leve consigo álcool em gel, máscara reserva e sacola para armazenar a máscara usada;
- Higienize as mãos regularmente, com água e sabão ou álcool em gel (concentração 70%)
  - Evite tocar nos olhos, boca e nariz;
- Dê preferência à utilização do cartão de transporte, evitando o manuseio de notas de dinheiro.

## PARA MAIS INFORMAÇÕES

Acesse a cartilha do PET Interprofissional para profissionais: [inserir website](#)