

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

Orientações para garis

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, usem 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.

DURANTE SUA ROTINA DE TRABALHO

- Utilize os equipamentos de proteção individual (EPIs) fornecidos pelo local de trabalho;
- Use sempre máscara de pano ou cirúrgica, sem retirá-la para se comunicar nem
 - Utilize luvas. Essas são de uso individual;
 - Nunca manipule sacos de lixo sem luva, pois o vírus pode permanecer na superfície durante muitas horas;
 - Higienize as mãos regularmente com água e sabão ou com álcool em gel (concentração 70%);
 - Não toque nos olhos, boca e nariz;
- Mantenha distância entre os colegas de trabalho, se possível de pelo menos 1 metro;
 - Não reúna equipes em mutirões, para evitar aglomeração e contato.

POR QUE ADOPTAR ESSAS ATITUDES?

- Para evitar a contaminação pelo vírus;
- Para evitar que a doença continue causando mortes.

**PARA MAIS
INFORMAÇÕES**

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