

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

## Orientações para profissionais que trabalham com alimentos



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, o uso de 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.

## DONOS OU GERENTES

- Certifique-se de que haja máscaras e lenços disponíveis no ambiente de trabalho;
- Certifique-se de que haja local para descarte das máscaras e lenços e que as lixeiras estejam tampadas ou protegidas;
- Certifique-se de que funcionários tenham acesso a local para lavar as mãos com água e sabão e que estejam higienizando a mão regular e corretamente;
- Exiba painéis/panfletos/cartazes promovendo a boa lavagem das mãos, segundo as recomendações dos órgãos responsáveis;
- Disponibilize álcool em gel (concentração 70%) nos dispositivos específicos em todo o ambiente de trabalho;

## DEMAIS TRABALHADORES

- Utilize máscara de pano ou cirúrgica, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja: use-a sobre o rosto, cobrindo nariz, boca e queixo e **NÃO** a retire para se comunicar, nem quando estiver sozinho ou sem atendimento;
- Faça a substituição da máscara a cada 2 horas de uso, ou até que ela fique ou suja;
  - Lave as mãos após o descarte da máscara;
  - Evite tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos.

**PARA MAIS  
INFORMAÇÕES**

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