

CORONAVÍRUS - COVID 19

# MÁSCARAS: o que devemos saber para nos proteger?

## Organizadores

Prof. Dr. Rodrigo Cardoso de Oliveira

Profª Drª Maria Aparecida M P Machado

Prof. Dr. Bruno Martinelli

Profª Drª Cássia Senger

Prof. Darcísio Hortelan Antonio

Drª Aline Papin Roedas da Silva

Ana Carolina Ciseski Gonçalves

Fernanda Bueno Pilastrí

Geovanna Beatrice Milsoni

Maria Gabriela Passos Morroni

Maria Luiza Franco De Bernardis

Nicole Terni de Mello

Rebeca Zerbinatti Pereira

Tamires de Sá Menezes.

**Diagramação:** Camila Medina

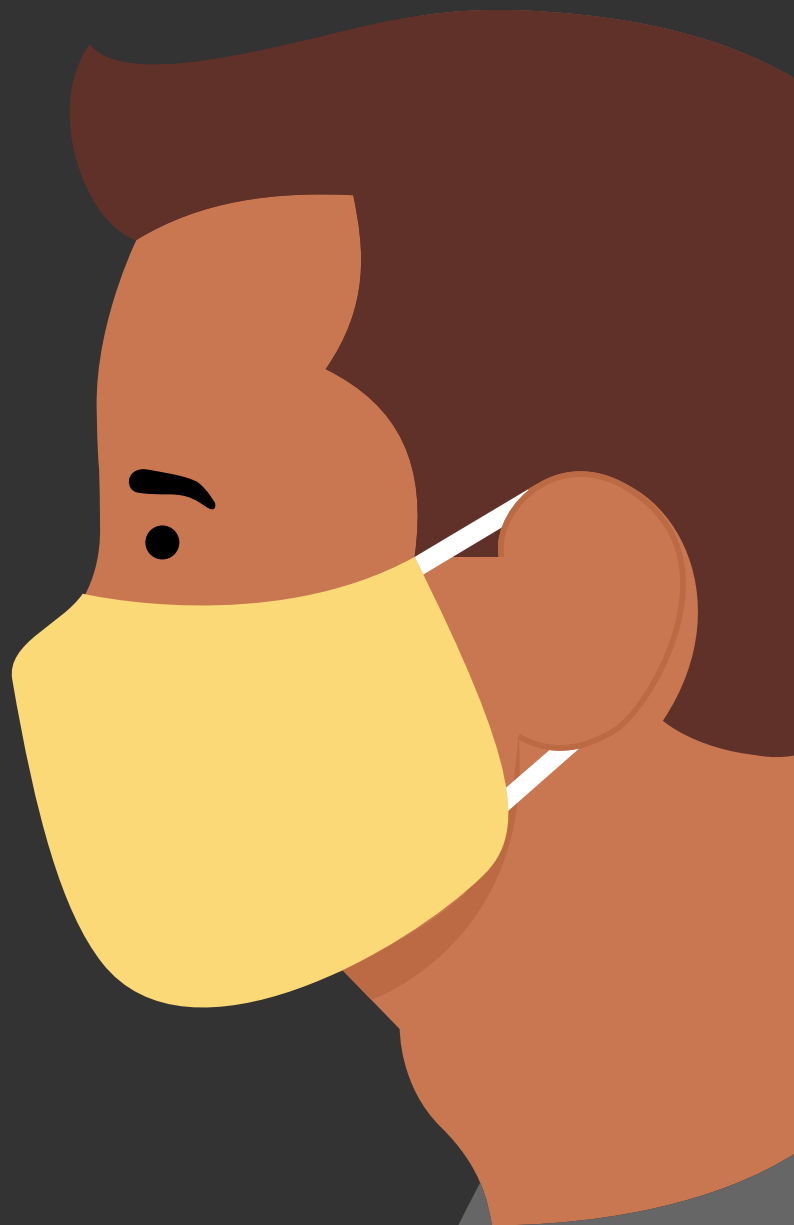
(Seção de Tecnologia Educacional FOB-USP)

Bauru  
2020



**USP**

Universidade de São Paulo  
Faculdade de Odontologia de Bauru



# SUMÁRIO

<b>Introdução</b>	<b>03</b>
<b>O uso de máscaras de proteção</b>	<b>04</b>
<b>Tipos mais comuns de máscaras de proteção respiratória</b>	<b>06</b>
<b>O uso eficiente da máscara de proteção respiratória</b>	<b>08</b>
<b>Infográficos:</b>	<b>09</b>
Como colocar e remover a máscara de proteção	10
Outras dicas em relação ao uso da máscara de proteção	12
<b>O uso de máscaras por profissionais de serviços essenciais</b>	<b>13</b>
I. Proprietários/Gerências de estabelecimentos comerciais	13
II. O uso da máscara por profissionais que trabalham com alimentos processados ou naturais	14
1. Pessoal da cozinha	14
2. Funcionários	14
3. Recepcionista	15
4. Caixas	15
5. Entregadores de encomendas por aplicativos	16
III. Coleta de lixo - Garis	17
IV. Posto de Combustível - Frentista	18
V. Outras instituições comerciais	20
1. Imobiliárias e Corretoras	20
2. Condomínios e Portarias	21
VI. Clientes de estabelecimentos comerciais	22
VII. Empresas de transporte	25
1. Transporte Coletivo público	25
A. Motorista	25
B. Passageiro	26
2. Transporte privado	27
A. Motorista	27
B. Cliente	28

# INTRODUÇÃO

O número mundial crescente dos infectados pela COVID-19, doença ocasionada pelo novo vírus Corona, tem sido preocupação constante da Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020), do Ministério da Saúde (MS) (2020) e dos órgãos governamentais em todos os setores, na maioria dos países em que ocorre essa epidemia.

Orientações gerais têm sido destacadas em todas as mídias para conter a velocidade de contaminação, principalmente se considerando a superlotação dos hospitais e a quantidade dos profissionais da saúde no atendimento dos infectados.

Os profissionais de saúde vêm recebendo orientações e equipamentos de proteção individual (EPIs) mais específicos para cada área da saúde, com o objetivo de prevenir a doença COVID-19.



Direitos de Imagem concedidos pelo profissional, 2020.

Contudo, são propostas principais da OMS (2020) para evitar a contaminação entre pessoas que não são profissionais de saúde, mas que, atualmente, podem ser foco sintomático (que apresenta sintomas) ou assintomático (que não apresenta sintomas):

- 1** Distanciamento Social/Isolamento/Quarentena;
- 2** Cuidados ao tossir ou espirrar (etiqueta respiratória);
- 3** Higienização adequada das mãos com água e sabão ou álcool gel (solução 70%);
- 4** Conscientização para evitar levar as mãos aos olhos, boca e nariz.

Assim, de acordo com a elevação dos casos, no Brasil, grande parte dos Estados, principalmente nas capitais, e vários municípios, têm adotado como medida de segurança o uso da máscara protetiva por meio de decretos.

Por isso, o objetivo deste manual é esclarecer como utilizar a máscara protetiva de forma eficaz e eficiente, considerando a responsabilidade sanitária, ou seja, a conscientização de cada um para cuidados de não transmissão da doença às pessoas de convivência, e também, às outras pessoas, desconhecidas ou não. Quanto mais pessoas contaminadas, ao mesmo tempo, mais os postos de saúde e os centros especializados terão dificuldades de salvar vidas ou reduzir os impactos da doença na população.

# O USO DE MÁSCARAS PROTETIVAS

As recomendações para o uso de máscaras têm a finalidade de prevenir ou reduzir a contaminação. Então, se você pode ser contaminado ou contaminar outras pessoas é importante que faça **USO DA MÁSCARA**.

## **Mas lembre-se:**

- A máscara é para o seu uso **INDIVIDUAL!**
- O uso da máscara sozinha não é eficaz! Você precisa lavar as mãos, ou passar álcool em gel (solução 70%), sempre que tocar em objetos ou pessoas.
- Manter distância de pelo menos 1 metro das pessoas.

Fonte: (OPAS, 2020; OMS, 2020).

## QUANDO USAR A MÁSCARA DE PROTEÇÃO?

- Sempre que apresentar sintomas gripais como tosse ou dificuldade de respirar.
- Quando estiver cuidando de pessoas com sintomas respiratórios.
- Ao sair de casa e ter contato com a comunidade.

Fonte: (OMS, 2020).

Você pode usar  
máscara  
cirúrgica ou de  
pano (caseira).

## QUAL MÁSCARA PROTETIVA ESCOLHER?

# MÁSCARA CIRÚRGICA

A máscara cirúrgica pode ser obtida em farmácias e drogarias e são descartáveis, ou seja, você usa uma vez durante o tempo recomendado e quando retirar, joga na lixeira com tampa ou guarda em uma sacola de papel ou de plástico até ter a oportunidade de fazer o descarte na lixeira de forma adequada.



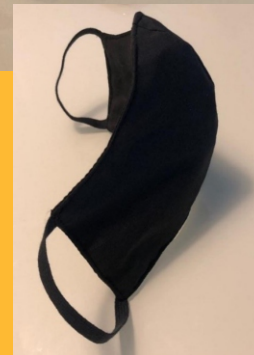
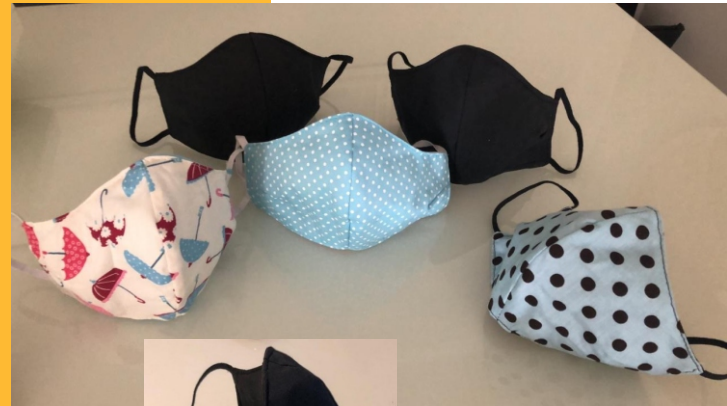
# MÁSCARA DE TECIDO (DE PANO) OU CASEIRA

Na Internet há os mais diversos modelos e formas de confeccionar uma máscara caseira, desde aquelas que precisam de máquina de costura até algumas que basta cortar camisetas ou meias.

Os tecidos mais recomendados para utilização e confecção de máscaras caseiras, de acordo com a capacidade decrescente de filtrar o ar das partículas dos vírus, são:

- 1°) Tecido de saco de aspirador
- 2°) Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%)
- 3°) Tecido de algodão ou tricoline (como camisetas 100% algodão)
- 4°) Fronhas de tecido antimicrobiano

**É preciso que a máscara caseira tenha pelo menos duas camadas de pano, isto é, seja dupla face.**



Direitos de Imagem cedidos pela profissional que confeccionou, 2020.

# O USO EFICIENTE DA MÁSCARA DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA

Como você deverá fazer para usar eficientemente a máscara?

- Lavar muito bem as mãos antes de tocar na máscara.
- Verificar se a máscara não está rasgada ou com buracos (se estiver, jogue no lixo!).
- Segurar a máscara pelas alças. Evite balançá-la demasiadamente.
- Assegurar de estar colocando na posição adequada, com o lado correto voltado para fora e posicionar o lado superior sobre o nariz onde há uma tira de metal na máscara cirúrgica para isso. Na máscara caseira, normalmente, é o lado levemente maior.
- Vestir a máscara segurando pelas alças e posicionando-a sobre o rosto. Evite ao máximo tocá-la. A máscara deve cobrir o nariz e o queixo e ficar justa, ou seja, sem folgas, nas laterais, porém não deve ficar esticada, pois nesse caso o tecido fica com a trama aberta possibilitando a entrada de partículas do vírus.
- Após utilizar a máscara, retire-a pelas alças por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas. Evite tocar as superfícies potencialmente contaminadas da máscara: parte da frente, na altura da boca ou do nariz.
- Descarte a máscara cirúrgica em uma lixeira com tampa imediatamente após seu uso ou coloque-a dentro de uma sacola de papel ou plástico até encontrar lugar adequado. Se a máscara for de tecido, coloque-a em água com sabão, ou com água sanitária, para lavar, deixando de molho por pelo menos 30 minutos. Caso não haja essa possibilidade imediatamente, NÃO deixe em qualquer lugar: guarde em sacola para lavar depois. Preferencialmente secar ao sol ou passar a ferro.
- Lavar muito bem as mãos depois de retirar ou descartar a máscara.



(Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; OMS, 2020; OPAS, 2020)

OBSERVEM AS FIGURAS INFOGRÁFICAS A SEGUIR



# MÁSCARAS CASEIRAS

Peças agora são recomendadas para todos; saiba quais cuidados tomar ao fazer e manusear

Máscaras podem funcionar como barreira contra propagação do novo coronavírus e são úteis em ambientes públicos

## USO NÃO SUBSTITUI PRÁTICAS NECESSÁRIAS, COMO:

- > higienização frequente das mãos
- > isolamento social
- > não compartilhar objetos de uso pessoal

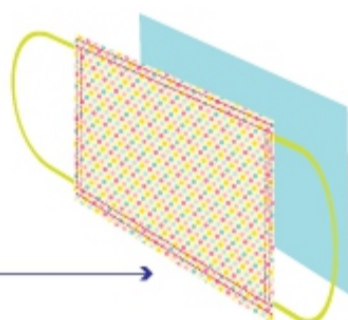
## QUANDO É ESSENCIAL USAR:

- > quando estiver infectado
- > para cuidar de quem está infectado
- > se estiver com tosse e espirrando



## CUIDADOS IMPORTANTES

- > a máscara deve ter ao menos **2 camadas** de pano



- > peça é de uso **individual**

- > use por no **máximo 3 horas** (após esse período o tecido perde eficácia)

- > lave com água e **sabão neutro**
- > separe um recipiente ou saco plástico **exclusivo** para guardar a **máscara limpa**

- > deixe de molho por **30 min** em solução com água sanitária\* ou outro desinfetante  
\*diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água

- > se possível, passe com **ferro quente**

## COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos antes de colocar a máscara



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque no pano da máscara e não a remova para falar



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso

## Como colocar a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão



3. Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras



2. Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca



4. Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano

## Como remover a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão



3. Apenas toque o elástico ou tira que a prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar



2. Evitar tocar a parte da frente da máscara



4. Lave novamente as mãos com água e sabão

# COMO COLOCAR

CONFIRA O PASSO A PASSO DO USO CORRETO DE MÁSCARAS:



As mãos devem estar sempre limpas antes de manuseá-las



Coloque as alças atrás das orelhas ou as amarre atrás da cabeça



A máscara deve cobrir completamente a região do nariz, boca e queixo



Durante o uso, não toque na parte da frente da máscara para não contaminá-la



Se a máscara ficar molhada ou úmida, substitua-a por uma nova



Para retirá-la, toque apenas nos elásticos ou nas tiras



Descarte-a em um cesto de lixo fechado

Folha Arte

Fonte: OMS, 2020.

Lave cuidadosamente as mãos ou higienize com álcool gel (solução 70%) após o descarte da máscara.

## OUTRAS DICAS EM RELAÇÃO AO USO DAS MÁSCARAS!

- **As máscaras caseiras podem ser usadas durante aproximadamente duas horas ou até ficarem úmidas ou sujas, depois disso, é preciso trocar. Por isso, sempre leve pelo menos mais uma dentro de um saco plástico bem fechado, se for demorar mais do que esse tempo.**
- **Use a máscara sempre que precisar sair de casa e leve uma sacola plástica para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.**
- **Evite tocar ou ajustar a máscara durante o seu uso. Se precisar fazer isso, lave bem as mãos, ou use álcool em gel (solução 70%), antes e depois de ajustar.**
- **Jamais deixar a máscara descansar no queixo, nariz, cabeça ou pescoço.**
- **Para quem usa óculos, tentar deixar a parte superior bem ajustada sobre o nariz para embaçar menos as lentes.**
- **As máscaras devem ser descartadas sempre que apresentarem sinais de desgaste, pois isso compromete a sua função protetiva.**

(Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; OMS, 2020).

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## I. PROPRIETÁRIOS/GERÊNCIAS DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS



- **Averiguar se os funcionários e os clientes não apresentam sintomas respiratórios.**
- **Manter na entrada de supermercados e similares um funcionário para aferir a temperatura dos clientes e dos próprios funcionários.**
- **Assegurar que os funcionários e clientes tenham acesso a locais para lavar as mãos com água e sabão.**
- **Garantir que máscaras e lenços estejam disponíveis no ambiente de trabalho.**
- **Certificar-se que haja local para descarte das máscaras e lenços e que os lixos estejam tampados ou protegidos.**
- **Promover a lavagem das mãos regular e corretamente de funcionários.**
- **Exibir painéis promovendo a boa lavagem das mãos, segundo as recomendações dos órgãos responsáveis.**
- **Disponibilizar álcool em gel (concentração 70%) nos dispositivos específicos em todo o ambiente de trabalho.**
- **Não permitir que os clientes consumam o alimento/produto no local juntamente com outras pessoas.**

Imagem de mohamed Hassan por Pixabay

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## II. O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM ALIMENTOS PROCESSADOS OU NATURAIS (restaurantes, bares, lanchonetes, cozinhas caseiras, supermercados, quitandas, mercearias, açougues, padarias/panificadoras, entre outras)

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

### 1. Pessoal da Cozinha

Deverá usar máscaras de pano ou cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, lavar as mãos antes de colocar a máscara, usá-la sobre o rosto, cobrindo nariz, boca e queixo. NÃO retirar para falar, e manter a máscara mesmo se estiver sozinho. Fazer a substituição sempre que necessário: quando a máscara ficar úmida, cerca de 2h de uso, ou suja. E lavar as mãos após o descarte da máscara.

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar na parte frontal da máscara.

### 2. Funcionários

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, lavar as mãos antes de colocar a máscara, usá-la sobre o rosto, cobrindo nariz, boca e queixo. NÃO retirar para se comunicar, nem quando estiver sozinho sem atendimento. Fazer a substituição sempre que necessário: quando a máscara ficar úmida, cerca de 2h de uso, ou suja. E lavar as mãos após o descarte da máscara.

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar na parte frontal da máscara.

Limpar com desinfetante ou álcool (concentração 70%), regular e sistematicamente as superfícies e objetos (telefone, teclado, materiais de escritório, carrinhos, cestas, entre outros equipamentos) do ambiente de trabalho.

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

II. O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM ALIMENTOS PROCESSADOS OU NATURAIS (restaurantes, bares, lanchonetes, cozinhas caseiras, supermercados, quitandas, mercearias, açougues, padarias/panificadoras, entre outras)

## 3. Recepcionistas

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Usar máscara adequadamente, manter a distância de pelo menos 1 metro de qualquer pessoa, limpar com desinfetante ou álcool (concentração 70%), regular e sistematicamente, as superfícies e objetos do seu ambiente de trabalho.

## 4. Caixas

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Manter-se atrás do separador de ambientes entre o caixa e o cliente. Solicitar ao cliente que também se mantenha nessa posição, não vindo para a lateral. Limpar com desinfetante ou álcool (concentração 70%), regular e sistematicamente as superfícies e objetos como bancada, máquina para efetuar o pagamento. Dar preferência por pagamento em cartão, pois assim não é necessário manusear notas de dinheiro. Orientar o cliente para inserir o cartão e finalizar a compra. Lavar as mãos com água e sabão ou passar álcool gel (concentração 70%) sempre que receber em notas e moedas.



Imagem de Renate Köppel por Pixabay

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

II. O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM ALIMENTOS PROCESSADOS OU NATURAIS (restaurantes, bares, lanchonetes, cozinhas caseiras, supermercados, quitandas, mercearias, açougues, padarias/panificadoras, entre outras)



Imagem de Alexandre FUKUGAVA por Pixabay

## 5. Entregadores de Encomendas por Aplicativos

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, lavar as mãos antes de colocar a máscara, usá-la sobre o rosto, cobrindo nariz, boca e queixo. NÃO retirar para se comunicar com ninguém. Fazer a substituição sempre que necessário: quando a máscara ficar úmida, cerca de 2h de uso, ou suja. E higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel (70°) após o descarte da máscara.

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar na parte frontal da máscara.

Permanecer o menor tempo possível em contato com os clientes. Não adentrar as residências.

Sempre higienizar as mãos com álcool em gel entre as entregas (antes e depois do contato com cada cliente).

Manter desinfetada a máquina que efetua o pagamento com cartão entre um cliente e outro.

Orientar o pagamento em cartão, pois assim não é necessário o manuseio de notas de dinheiro. Orientar que o próprio cliente insira o cartão e finalize a compra. Imediatamente após o pagamento, higienizar as mãos, e mais cuidadosamente se for pago em dinheiro.



# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## III. COLETA DE LIXO - Garis

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Utilizar os devidos equipamentos de proteção individual (EPIs) fornecidos pelo local de trabalho.

Utilizar luvas. Essas são de uso individual. Nunca manipular sacos de lixo sem luva, pois o vírus pode permanecer na superfície durante muitas horas.

Não reunir equipes em mutirões, para evitar aglomeração e contato.

Lave as mãos regularmente, higienize as mãos com álcool em gel (concentração 70%)

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar a região frontal da máscara.

Manter distância entre os colegas de trabalho, de preferência 1 metro de distância.

Imagem de analogicus por Pixabay



# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## IV. POSTO DE COMBUSTÍVEL - Frentistas

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Utilizar os devidos equipamentos de proteção individual (EPIs) fornecidos pelo local de trabalho. Certificar-se com o empregador a necessidade do uso de luvas durante o atendimento.

Evitar ficar manuseando as chaves dos carros, encostar nas maçanetas das portas dos carros ou no carro.

Na conveniência, as portas da loja devem estar abertas, assim como janelas a fim de manter o ambiente arejado.

Usar sempre máscaras de pano ou cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, usá-la sobre o rosto, nariz, boca e queixo. **NÃO** retirar para se comunicar.

Higienizar as mãos regularmente com água e sabão ou álcool em gel (concentração 70%) antes e após o atendimento ao cliente.

Manter higienizado com álcool (concentração 70º) os locais e superfícies de uso comum, inclusive a máquina para efetuar o pagamento.



Imagem: Freepik.com

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## IV. POSTO DE COMBUSTÍVEL - Frentistas



## Como prevenir o Corona Vírus no Posto

ESTE MATERIAL PODE SER IMPRESSO PARA SER FIXADO E VISA AJUDAR OS COLABORADORES DO POSTO NA PREVENÇÃO DURANTE O TRABALHO



### 1.) EVITE A CONTAMINAÇÃO

A primeira orientação é que os funcionários evitem passar as mãos nos olhos, bocas e mucosas após pegar em dinheiro, chave ou cartão do cliente.



### 2.) LAVE SEMPRE AS MÃOS E HIGIENIZE COM ÁLCOOL GEL 70%

Higienizar as mãos logo após o atendimento, usando álcool gel ou lavando bem com água e sabão amarelo em barra e até a altura dos punhos.

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## V. OUTRAS INSTITUIÇÕES COMERCIAIS

### 1. Imobiliárias e Corretoras

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Evitar o contato físico. Prefira visita virtual aos imóveis, comunicação por teleconferência ou por dispositivos eletrônicos.

Em caso de extrema necessidade de visita no local, reduzir a quantidade de pessoas presentes.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso.

O corretor deve disponibilizar álcool em gel (concentração 70%) ao cliente na entrada e saída do imóvel.

A imobiliária deve manter álcool em gel (concentração 70%) nos dispositivos específicos em todo o ambiente de trabalho.

Também é dever da imobiliária dar acesso aos locais para lavagem das mãos com água e sabão aos funcionários e clientes.

Certificar-se que máscaras e lenços estejam disponíveis no seu ambiente de trabalho.

Certificar-se que há local para descarte das máscaras e lenços e que os lixos estejam tampados ou protegidos.

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## V. OUTRAS INSTITUIÇÕES COMERCIAIS

### 2. Portarias de Condomínios Residenciais e Comerciais

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Manter higienizado o ambiente de trabalho, superfícies e equipamentos (como telefone, interfone, teclado, balcão, entre outros).

Lavar as mãos antes e depois de receber a correspondência ou usar luvas.

Manter o ambiente de trabalho ventilado, mantendo pelo menos as janelas internas abertas.

Evitar conversar com os moradores. Comunicar-se por interfone ou outros meios que não exijam aproximação física.

Manter distanciamento das pessoas utilizando delimitadores que podem ser solicitados à empresa empregadora, como colunas com cordas ou fitas retráteis, para evitar a aproximação.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, usá-la sobre o rosto, nariz, boca e queixo. NÃO retirar para se comunicar.

Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel (concentração 70%) nas mãos antes e após contato com produtos e materiais.

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar a região frontal da máscara.

# O USO DA MÁSCARA POR CLIENTES DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

## VI. CLIENTES DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS



Imagem de Anrita1705 por Pixabay

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio, ou de desconhecidas.

Ir ao estabelecimento comercial (restaurantes, supermercados, quitandas, farmácias, entre outros) somente quando necessário e, de preferência, sozinho. Prefira a entrega em domicílio.

Se o estabelecimento faz a entrega em domicílio o cliente deve:

- Usar a máscara para receber a encomenda.
- Exigir que o entregador esteja de máscara.
- Manter o distanciamento necessário.
- Solicitar ao entregador para desinfetar a máquina de pagamento com cartão. Prefira pagar com cartão para evitar o manuseio de notas de dinheiro. Caso isso seja necessário, higienizar as mãos imediatamente após a transação.

Se o estabelecimento que trabalha com alimentos for tipo self-service e permite a retirada do cardápio no local, em vasilhas específicas (marmitas, marmitex, entre outras), o cliente deve:

# O USO DA MÁSCARA POR CLIENTES DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

## VI. CLIENTES DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

- Lavar as mãos antes de manusear os talheres na retirada dos alimentos,
- Usar máscara e evitar ficar falando enquanto retira o alimento,
- Não tocar na região frontal da máscara.

Respeitar as regras do estabelecimento e não se irritar quando aferirem a temperatura, ou for solicitado manter a distância mínima de 1 metro das outras pessoas, principalmente nas filas (entrada, padaria, açougue, caixa, entre outros), ou solicitado a espera na entrada.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, lavar as mãos antes de colocar a máscara, usá-la sobre o rosto, cobrindo nariz, boca e queixo. NÃO retirar para se comunicar com ninguém. Fazer a substituição sempre que necessário: quando a máscara ficar úmida, cerca de 2h de uso, ou suja. E lavar as mãos após o descarte da máscara.

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar na parte frontal da máscara.

# O USO DA MÁSCARA POR CLIENTES DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

## VI. CLIENTES DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

### **O uso da máscara em crianças**

Bebês e crianças com menos de dois anos devem utilizar a máscara apenas para locomoção rápida e sob supervisão de um adulto, pois corre risco de sufocamento. Então, evite sair com ela, a não ser que seja estritamente necessário.

Crianças maiores de 2 anos, também precisam de supervisão do adulto, mas já conseguem manter-se com a máscara aproximadamente 30 minutos. Tempo em que pode ser realizada uma saída a pé para movimentar a criança, em municípios onde não esteja decretado o isolamento total.

Crianças com troca de dentes ou com rinite, independente da idade, precisam de supervisão do adulto e da substituição da máscara em, no máximo, 1 hora. A troca dentária facilita que a criança fique babando o que umedece a máscara mais rapidamente. Já o uso da máscara em crianças com rinite ou sinusite, mantem o ar, dentro da máscara, contaminado por vírus ou bactérias que provocam essas enfermidades respiratórias. Portanto, também se deve evitar sair com a criança nessas condições de saúde.



# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## VI. EMPRESAS DE TRANSPORTE

### 1. Ônibus e Transporte Coletivo Público

#### A. Motoristas

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Evite conversar com os passageiros. Fale somente o que for estritamente necessário.

Assegurar e fiscalizar se o meio de transporte está sendo higienizado regularmente.

Higienize as mãos com álcool em gel (concentração 70%), principalmente ao manusear notas de dinheiro ou moedas, e ao trocar o turno.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, lavar as mãos antes de colocar a máscara, usá-la sobre o rosto, cobrindo nariz, boca e queixo. NÃO retirar para se comunicar com ninguém. Fazer a substituição sempre que necessário: quando a máscara ficar úmida, cerca de 2h de uso, ou suja. E lavar as mãos após o descarte da máscara.

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar na parte frontal da máscara.

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## VI. EMPRESAS DE TRANSPORTE

### 1. Ônibus e Transporte Coletivo Público

#### B. Passageiros

Usar a máscara para sair de casa e ir para o ponto de ônibus.

Enquanto espera o ônibus chegar evite conversas e não fique a menos de 1 metro de distância das outras pessoas.

Ao entrar no coletivo evite conversar com o motorista ou com outras pessoas, falando o estritamente necessário.

Se residir em local com pouco movimento de pessoas na rua e puder optar por fazer o trajeto a pé, será uma boa escolha. Outra opção é o uso de um carro, caso tenha essa possibilidade.

Evite ao máximo o uso do transporte público, mas, se necessário, prefira os horários em que há menos lotação, se possível.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, lavar as mãos antes de colocar a máscara, usá-la sobre o rosto, cobrindo nariz, boca e queixo. NÃO retirar para se comunicar com ninguém. Fazer a substituição sempre que necessário: quando a máscara ficar úmida, cerca de 2h de uso, ou suja. E lavar as mãos após o descarte da máscara.

Leve consigo álcool em gel, máscara reserva e sacola para armazenar a máscara usada.

Lave as mãos regularmente com água e sabão e, na falta destes, higienize as mãos com álcool em gel (concentração 70%).

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar na parte frontal da máscara e, se necessários ajustes, higienize as mãos antes e depois de ajustá-la.

Dar preferência por usar cartão de transporte, pois assim não é necessário o manuseio de notas ou moedas.



Imagem de Free-Photos por Pixabay

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## VI. EMPRESAS DE TRANSPORTE

### **2. Transporte Coletivo Privado - Aplicativo de conexão entre passageiros/caronas e motoristas**

#### **A. Motorista**

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Mantenha sempre a higienização do veículo, limpando regularmente suas superfícies com álcool em gel (concentração 70%).

Limitar a somente uma carona por viagem.

Deixar janelas e portas abertas para garantir a circulação do ar quando o carro estiver estacionado.

Dirigir, preferencialmente com as janelas semiabertas para manter a circulação do ar.

Evitar conversas com o passageiro ou carona.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, usá-la sobre o rosto, o nariz e o queixo, NÃO retirar para se comunicar, nem quando estiver sozinho.

Leve sempre consigo álcool em gel, máscara reserva e sacola plástica para armazenar a máscara usada.

Não tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos. Não tocar a região frontal da máscara.

# O USO DA MÁSCARA POR PROFISSIONAIS DE SERVIÇOS ESSENCIAIS

## VI. EMPRESAS DE TRANSPORTE

### **2. Transporte Coletivo Privado - Aplicativo de conexão entre passageiros/caronas e motoristas**

#### **B. Cliente**

Ler as instruções desse manual desde o início. Atentar-se para as informações, pois são diretamente voltadas aos cuidados que você, como profissional, precisa adequar para correr menos riscos de se contaminar com a COVID 19 e infectar outras pessoas do seu convívio ou desconhecidas.

Usar sempre máscaras de pano ou máscaras cirúrgicas, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, usá-la sobre o rosto, nariz, boca e queixo. NÃO retirar para se comunicar.

Leve consigo álcool em gel, máscara reserva e sacola plástica para armazenar a máscara usada.

De preferência, não dividir o carro com mais pessoas além do motorista, tentando manter sempre a distância de 1 metro.

Dar preferência por pagamento em cartão, pois assim não é necessário manipular notas de dinheiro. Higienizar as mãos logo em seguida.

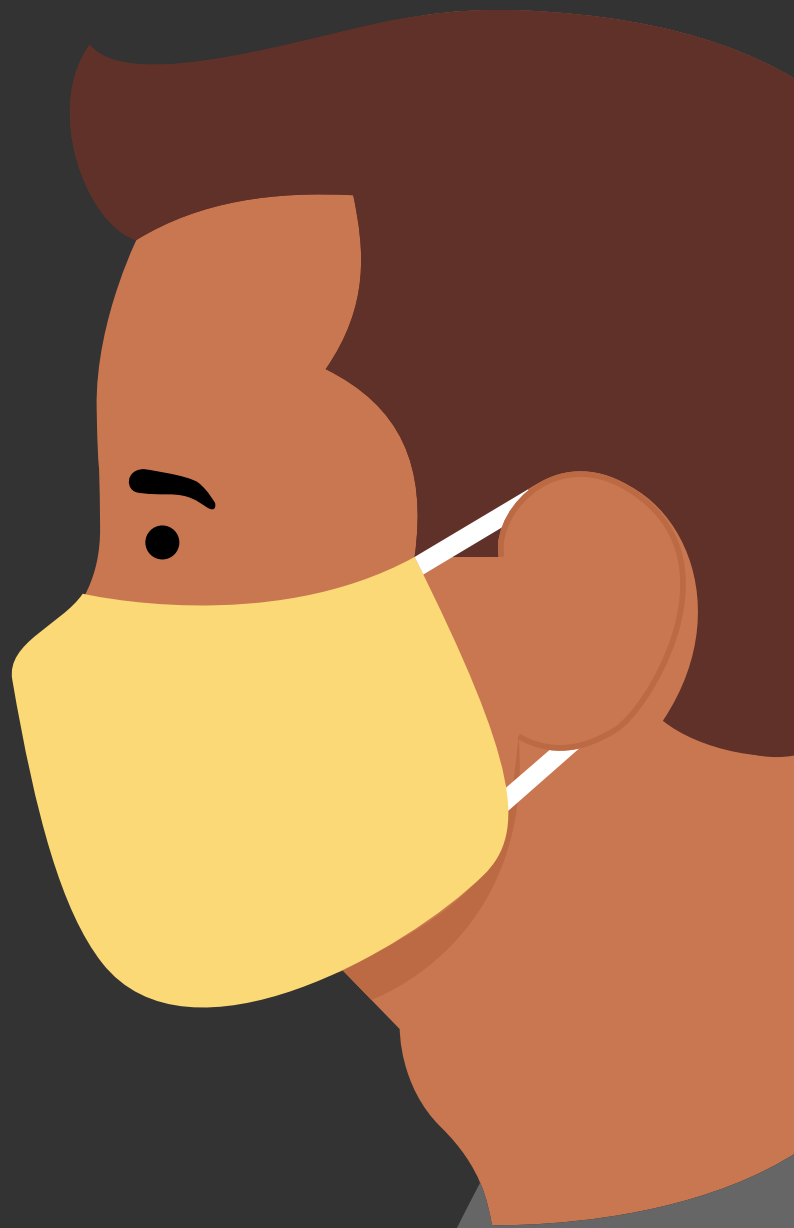
Higienizar bolsas e malas que estiveram em contato com as superfícies do veículo.

# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavirus.COVID-19. Visualizado em [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br). 07 de maio de 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Brasil. 2020. Visualizado em [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875). 07 de maio de 2020

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasil. 2020. COVID-19. Coronavirus. Visualizado em [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6130:covid-19-materiais-de-comunicacao&Itemid=0](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6130:covid-19-materiais-de-comunicacao&Itemid=0). 07 de maio de 2020.



Universidade de São Paulo  
Faculdade de Odontologia de Bauru