

Coronavírus

Como fazer o uso correto das máscaras de proteção?

Como preconizado pelo Ministério da Saúde, o uso de máscaras é recomendado a toda a população para reforçar a proteção contra o novo coronavírus, sendo uma medida adicional de saúde pública. As máscaras de tecido são as mais indicadas para a população geral, visto que as máscaras profissionais devem ser priorizadas para os profissionais de saúde. O uso de máscaras, no entanto, não substitui os cuidados e medidas de higiene preconizadas, que continuam sendo extremamente necessários. Além disso, é imprescindível saber fazer o manuseio correto, limpeza e descarte das máscaras.

Palavras-chave: Máscaras faciais, Coronavírus, Saúde Pública.

Sumário

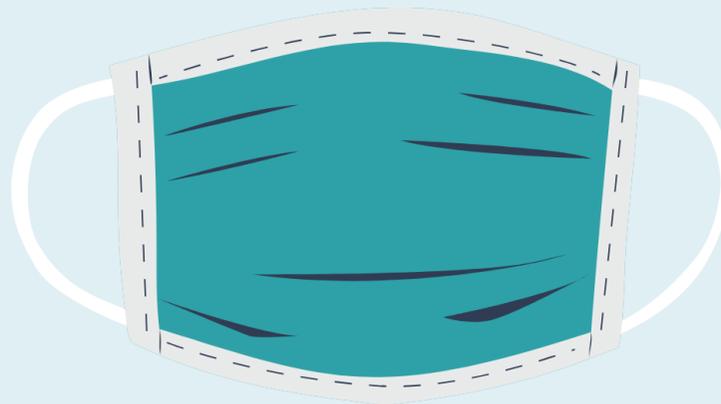
1.	Coronavírus: Como fazer o uso correto das máscaras de proteção?.....	3
2.	Definição do coronavírus e forma de transmissão.....	4
3.	Recomendações sobre as máscaras de tecido.....	4
4.	Recomendações sobre o uso da máscara.....	5
5.	Informações sobre limpeza e descarte.....	6
6.	Forma de uso correto da máscara.....	7
8.	O que não fazer.....	8
9.	Prevenção e cuidados básicos.....	9
10.	O que fazer em casos de sintomas.....	9
11.	Agradecimentos.....	10
12.	Bibliografia.....	11



LIGA ACADÊMICA DE ESTOMATOLOGIA - UFPR

CORONAVÍRUS

COMO FAZER O USO CORRETO DAS MÁSCARAS DE PROTEÇÃO?



O QUE É CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.

O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de COVID-19.

FORMA DE TRANSMISSÃO

A transmissão do coronavírus pode ocorrer quando pessoas infectadas conversam, tosem ou espirram, gerando gotículas que ficam suspensas no ar. As gotículas também podem ser encontradas em superfícies onde o vírus pode permanecer viável. Portanto, o ambiente próximo de um indivíduo infectado pode servir como fonte de transmissão.



Designed by Freepik



Designed by Freepik

MÁSCARAS

A máscara atua como barreira física, diminuindo a exposição e o risco de infecção para a população em geral. Ela não fornece total proteção, mas **reduz o risco de contrair e de transmitir o vírus.**

RECOMENDAÇÃO

O **Ministério da Saúde** recomenda que máscaras cirúrgicas e N95/PPF2 sejam priorizadas para os profissionais da saúde, considerando que os serviços de saúde são os locais com maior potencial de concentração de vírus. Por isso, a **máscara de tecido é a mais indicada para a população geral.**

MÁSCARA DE TECIDO

As máscaras de pano podem ser feitas em casa com materiais comuns e de baixo custo e devem cobrir **totalmente** a boca e nariz, sem deixar espaço nas laterais.



Designed by Freepik

QUANDO USAR

- A máscara é de uso **individual** e não deve ser compartilhada.
- Fazer adequadamente a higienização das mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70%.
- Mesmo de máscara, mantenha 1 (um) metro de distância de outra pessoa.
- **Todos precisam usar máscara.** Há relatos de pessoas que já haviam testado positivo para o vírus de 1 a 3 dias antes de apresentarem sintomas.



Designed by Freepik



Designed by Freepik

ADVERTÊNCIA

- Não utilizar a máscara por um período maior que **3 horas** ou se ela apresentar sujeira, estiver úmida ou danificada.
- Higienizar as mãos com água e sabonete ou álcool ao chegar em casa.
- Retirar a máscara e colocar para lavar.
- Repetir os procedimentos de higienização das mãos após a retirada da máscara.
- Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.

QUANDO NÃO USAR

- A máscara de **tecido** não deve ser utilizada por paciente com sintomas.
- Pessoas com quadro gripal em isolamento domiciliar devem continuar usando preferencialmente **máscara cirúrgica**. O mesmo vale para o cuidador mais próximo dessa pessoa, quando estiver no mesmo ambiente da casa.
- Crianças menores de 2 anos, pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapazes de remover a máscara sem assistência.



Designed by Freepik

LIMPEZA

- As máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente. Entretanto, evitar mais que 30 lavagens.
- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas.
- Lave previamente com água corrente e sabão neutro;
- Deixe de molho em solução de água sanitária ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos;
- Enxague bem em água corrente;
- Evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- Passe com ferro quente;
- Guarde em um recipiente fechado.
- Solução de água sanitária – 2,5% com água, ou seja, 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.



Designed by Freepik



Designed by Freepik

DESCARTE

- Descarte a máscara de pano ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira.
- As máscaras de TNT não podem ser lavadas e devem ser descartadas após o uso.



FORMA DE USO

-É recomendável que cada pessoa tenha em média **5 máscaras** de uso individual, para permitir a lavagem e secagem das mesmas. Antes de colocar a máscara no rosto deve-se:

- Garantir que a máscara está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- Fazer a adequada higienização da mão com água e sabonete ou álcool 70%.



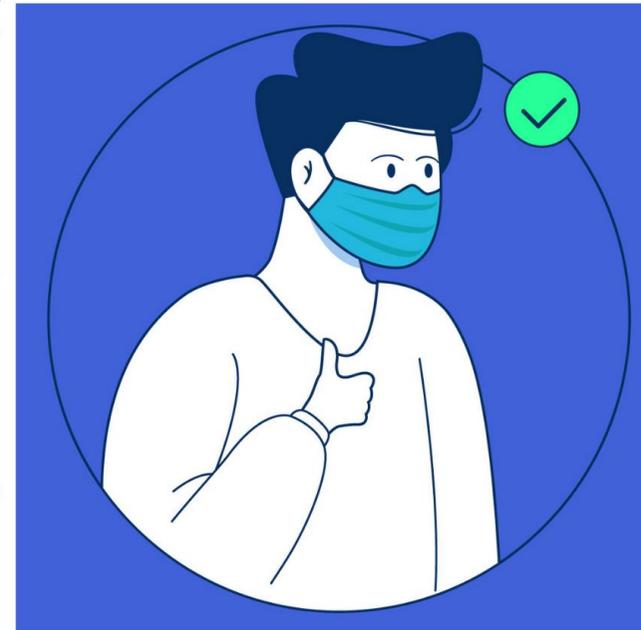
1 - Tomar cuidado para não tocar na máscara, pegar pelas alças e levar atrás das orelhas, se tocar, executar imediatamente a higiene das mãos.



2 - Cobrir totalmente a boca e o nariz, até o queixo, sem deixar espaços nas laterais.



3 - Manter o conforto e espaço para a respiração.



Designed by Freepik

O QUE NÃO FAZER

Evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara. Para remover, manuseie o elástico ao redor das orelhas. . Jogue fora ou guarde em um **plástico fechado**. Lave a mãos imediatamente após o manuseio da máscara.



Não toque na parte frontal da máscara.



A máscara deve cobrir o nariz e a boca completamente, estendendo-se até o queixo.



Designed by Freepik

PREVENÇÃO E CUIDADOS BÁSICOS

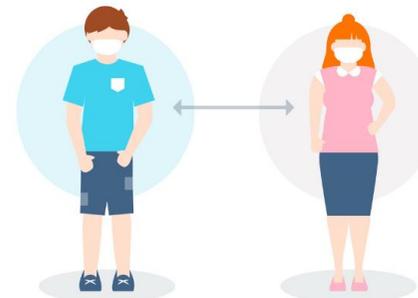
- O uso de máscaras não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene preconizadas.
- Mesmo de máscara, mantenha **distância** de pelo menos **1 metro de outras pessoas**.
- Lavar as mãos frequentemente, com água e sabonete ou álcool 70%.
- **Evitar** tocar nos olhos, nariz e boca.
- Limpar e desinfetar superfícies e objetos diariamente.



Designed by Freepik

O QUE FAZER EM CASOS DE SINTOMAS

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias. Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.



Designed by Freepik

Produzido por:

**Liga acadêmica de estomatologia
Odontologia - UFPR**

Professores:

Prof. Dr. Antônio Adilson Soares de Lima
Prof. Dr. Cassius Carvalho Torres Pereira
Prof. Dr. José Miguel Amenabar Cespedes
Profa. Dra. Juliana Lucena Schussel
Profa. Dra. Maria Ângela Naval Machado
Profa. Dra. Melissa Rodrigues de Araujo

Alunas:

Ana Carolina Pascoal Domingues
Anna Carolina N. Leutz
Brenda Nazareth Costa
Caroline Vidal Paseto
Cecília Moraes Hauagge
Cláudia Aveline L. G. Moreira
Fernanda Aparecida Stresser
Isabela C Santos Freire de Paula
Isabella Christina Costa Quadras
Juliana G. Boal
Laura Schilke Moreira
Leticia Aparecida Cunico
Mayara Klein Do Amaral Ferreira
Milena Nunes Pacheco
Natália Schepanski



Se puder, fique em casa!

Referências:

1. ANVISA. Orientações Gerais – máscaras faciais de uso não profissional.
2. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention, 2020. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>>. Acesso em: 01 de maio de 2020.
3. WEI WE, LI Z, CHIEW, C. J., YONG, S. E., ET AL. PRESYMPTOMATIC TRANSMISSION OF SARS-COV-2 – SINGAPORE, JANUARY 23– MARCH 16, 2020. MMWR, 1 APRIL 2020/69.
4. Imagens: <http://www.freepik.com>

Bibliografia

1. ANVISA. Orientações Gerais – máscaras faciais de uso não profissional.
2. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. Centers of Disease Control and Prevention, 2020. Disponível em: < <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>>. Acesso em: 01 de maio de 2020.
3. WEI WE, L. I. Z. et al. Presymptomatic Transmission of SARS-CoV-2. MMWR Morbidity Mortality Weekly Report, v. 69, p. 411-415. Abr, 2020.
4. Imagens: <http://www.freepik.com>.

