

COMO USAR
MÁSCARA
PARA SE PROTEGER CONTRA O
CORONAVÍRUS



Instruções para uso de máscaras descartáveis, vendidas em farmácias, e máscaras de pano reutilizáveis.

Não se aplicam em máscaras feitas com outros tipos de materiais, disponíveis no mercado.

POR QUE O USO DA MÁSCARA É IMPORTANTE?



O coronavírus pode ser espalhado por gotículas suspensas no ar quando pessoas infectadas conversam, tosse ou espirram.

Muitas gente pode ter o vírus sem saber e contaminar outras pessoas. Por isso, o uso de máscaras é importante para que todos se protejam, em casa e em locais como supermercados, farmácias e transporte público.

As máscaras faciais caseiras ou industrializadas, mas **não hospitalares**, não fornecem total proteção contra a contaminação, mas reduzem a possibilidade de isso acontecer.

São um **item a mais de proteção** e seu uso deve estar acompanhado dos outros cuidados indispensáveis de higiene.

É preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano.

As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos, desde que desenhadas e higienizadas corretamente.

O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas, cobrindo totalmente a boca e o nariz e que estejam bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

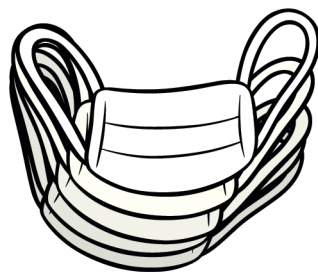
Para saber mais: www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus

* Crianças não devem manusear produtos de limpeza, como álcool e desinfetantes, nem equipamentos como ferro elétrico. Mesmo o uso de álcool gel por crianças deve ser supervisionado por adultos.

TURMA DA Mônica

QUANTAS MÁSCARAS PRECISO TER?

A ANVISA recomenda que cada pessoa tenha ao menos **5 máscaras** para uso individual.



ANTES DE COLOCAR A MÁSCARA, VOCÊ DEVE:

- Checar se a máscara está em **condições de uso** (limpa e sem rupturas).
- Fazer a adequada **higienização das mãos** com água e sabonete ou com álcool em gel*.
- **Não usar batom** ou outra maquiagem enquanto estiver com a máscara.

COMO COLOCAR A MÁSCARA



- 1** Pegue a máscara pelas **alças elásticas**.



- 2** Coloque as alças elásticas **atrás das orelhas**.



- 3** Ajuste a máscara para cobrir completamente o nariz e a boca, sem deixar espaços nas laterais. **Ela deve ficar justa, mas sem causar desconforto.**



- 4** **Não toque** na parte da frente da máscara durante o período de uso.



* Crianças não devem manusear produtos de limpeza, como álcool e desinfetantes, nem equipamentos como ferro elétrico. Mesmo o uso de álcool gel por crianças deve ser supervisionado por adultos.

QUANDO DEVO TROCAR A MÁSCARA?

- Use a máscara por, no máximo, **3 horas**, mas, se perceber que ela ficou úmida antes disso, troque-a imediatamente.
- Sempre que estiver com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar.



COMO DEVO RETIRAR A MÁSCARA?



- Ao chegar em casa, antes de tirar a máscara, higienize as mãos com água e sabonete ou álcool em gel*.



- Segure-a pelas alças elásticas ao redor das orelhas, sem tocar na parte da frente.

COMO DESCARTAR A MÁSCARA?



- Embrulhe-a em um saco plástico ou papel e jogue-a no lixo de **material orgânico** não reciclável.
- Não toque no rosto ou em nenhuma superfície, antes de higienizar as mãos com água e sabonete ou álcool em gel*.
- Não jogue a máscara usada no lixo de coleta seletiva ou lixeiras públicas e nunca descarte ou abandone uma máscara usada na rua, calçada ou outros locais públicos.

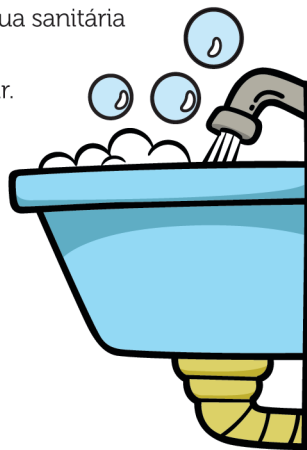
QUANDO DESCARTAR A MÁSCARA DE PANO

- Descarte a máscara, caso esteja rasgada, furada ou com os elásticos frouxos. Para o descarte, siga as instruções dadas no item **"COMO DESCARTAR A MÁSCARA"**.

* Crianças não devem manusear produtos de limpeza, como álcool e desinfetantes, nem equipamentos como ferro elétrico. Mesmo o uso de álcool gel por crianças deve ser supervisionado por adultos.

COMO LAVAR A MÁSCARA DE PANO

- Lave-a com água e sabão, **separada das demais roupas**.
- Coloque-a de molho por 30 minutos em uma solução de água sanitária que tenha de 2% a 2,5% de cloro ativo na composição (confira essa informação no rótulo do produto), misturando 2 colheres de sopa da água sanitária para cada litro de água
- Em seguida, enxague-a com água limpa e deixe-a secar.
- **Não torça** a máscara com força.
- **Passe com ferro** quente, se puder*.
- A ANVISA recomenda evitar mais do que **30 (trinta) lavagens**.
- Guarde a máscara lavada em um **recipiente limpo** (saco plástico ou de papel, frasco etc.) e feche-o.
- As máscaras faciais são de **uso individual**, não as compartilhe com ninguém, mesmo que tenham sido lavadas.



CUIDADOS COM CRIANÇAS

As máscaras não devem ser usadas por crianças abaixo de 2 anos de idade.

Ensine as crianças, de forma divertida, a usar as máscaras explicando o motivo com linguagem adequada para cada idade. O uso de máscaras por crianças, principalmente abaixo de 10 anos, deve ser sempre supervisionado por adultos, que precisam estar atentos para que não atrapalhem a respiração e para que a criança não toque na parte da frente do item de proteção.

As crianças devem ser mantidas em casa sempre que possível, saindo apenas quando for essencial, por exemplo para tomar vacina ou ir ao médico ou, ainda, quando o adulto responsável precisar sair para ir ao médico ou comprar comida e não tiver alguém para supervisioná-las em casa.



* Crianças não devem manusear produtos de limpeza, como álcool e desinfetantes, nem equipamentos como ferro elétrico. Mesmo o uso de álcool gel por crianças deve ser supervisionado por adultos.

QUEM NÃO DEVE USAR MÁSCARA DE PANO?

As máscaras faciais reutilizáveis não devem ser usadas por crianças menores de 2 anos e por pessoas com problemas respiratórios ou que estejam inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência.

Também não devem ser usadas por profissionais de saúde durante a sua atuação, por pacientes contaminados ou suspeitos (com sintomas) ou por pessoas que cuidam de pacientes contaminados. Essas pessoas devem usar máscaras médicas.

MESMO COM O USO DAS MÁSCARAS, OUTROS CUIDADOS DE HIGIENE CONTINUAM FUNDAMENTAIS:

- **Lavar muito bem as mãos com água e sabonete por pelo menos 20 segundos** ou higienizá-las com **álcool em gel*** e secar bem com uma toalha limpa, de pano ou papel, especialmente depois de estar em um local público e assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- **Adotar as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse:**
 - Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel.
 - Utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos).
 - Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca.
 - Limpar e desinfetar com frequência as superfícies tocadas diariamente, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, torneiras, pias, telefones, teclados etc. Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as antes da desinfecção e, para desinfetar, use produtos aprovados pela Anvisa e apropriados para as superfícies a serem limpas.

IMPORTANTE: mesmo usando máscara, mantenha distância de mais de 1 metro e meio das outras pessoas.

QUER SABER MAIS?

ForRC/USP - www.usp.br/forc

Ministério da Saúde

www.coronavirus.saude.gov.br



* Crianças não devem manusear produtos de limpeza, como álcool e desinfetantes, nem equipamentos como ferro elétrico. Mesmo o uso de álcool gel por crianças deve ser supervisionado por adultos.

TURMA DA Mônica



Apoio



FONTE: ANVISA

CONSULTORIA: Food Research Center da Universidade de São Paulo
(FoRC/USP – Centro de Pesquisa em Alimentos)