

Manual para uso correto de Máscaras caseiras



Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o coronavírus

Diante do cenário da pandemia pela COVID-19, há escassez de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) em diversos países, em especial das máscaras cirúrgicas e N95/PPF2. Por esse motivo, o Ministério da Saúde recomenda que tais equipamentos sejam priorizados para os profissionais, considerando que os serviços de saúde são os locais com maior potencial de concentração de vírus, ao mesmo tempo em que a manutenção de suas atividades precisa ser garantida, mediante ações que visem a proteção de profissionais e pacientes.



Qual a Indicação/Público alvo?

Segundo o Ministério da Saúde e Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o uso desse tipo de máscara é indicado para qualquer pessoa, inclusive crianças e pessoas debilitadas, respeitadas a higiene e tolerância, sendo recomendada para ida em locais públicos, como por exemplo supermercados, farmácias e transporte público.

O que as pesquisas têm apontado?

Que a utilização de máscaras caseiras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Há contraindicação?

Sim. O uso de máscara facial caseira não é indicado para:

- ✓ Profissionais de saúde enquanto estão desempenhando a função;
- ✓ Pacientes infectados ou suspeitos (sintomáticos);
- ✓ Pessoas que prestam cuidados a paciente infectado;
- ✓ Crianças menores de 2 anos, pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência;
- ✓ Pessoas contraindicadas pelo profissional de saúde.

Tipos de Máscara



Máscara Caseira



Máscara Cirúrgica



Máscara N95 PFF2

Qual é a forma mais adequada de uso?

Antes de colocar a máscara no rosto é preciso:

Assegurar que a mesma esteja limpa e sem rupturas;

Fazer a adequada higienização das mãos com água e sabão ou com álcool a 70 %;

Enquanto estiver utilizando, evitar tocá-la, não ficar ajustando a máscara na rua;

Se tocar, deve executar imediatamente a higiene das mãos;

Cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;

Manter o conforto e espaço para a respiração; e

Evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara.

1



2



3



4



Como deve ser realizada a limpeza da máscara caseira?

- ✓ Ao chegar em casa, lavar as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.
- ✓ Remover a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente.
- ✓ Fazer a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5 %) por 30 minutos. Exemplo de diluição: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável.
- ✓ Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- ✓ Após lavar a máscara, deve higienizar as mãos com água e sabão.
- ✓ A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- ✓ Após secagem da máscara, passar o ferro quente e acondicionar em saco plástico.

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 lavar a máscara



1. As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio indivíduo. Cada membro da família deve ter as suas

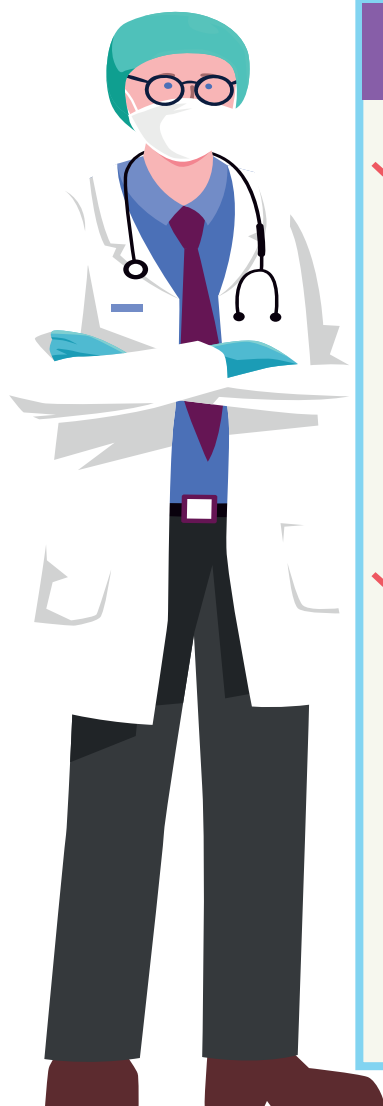


2. Lave-as com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos

Fonte: Ministério da Saúde

Advertências!!!

- ✓ **Não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas).**
- ✓ **Trocar após esse período e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar.**
- ✓ **Não compartilhar a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.**



Fique atento!!

- ✓ Pessoas com quadro de síndrome gripal que estiver 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.
- ✓ O uso das máscaras caseiras é mais uma intervenção a ser implementada junto com as demais medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde como o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID19.



Referências:

Site do Ministério da saúde - <https://coronavirus.saude.gov.br> Lei nº 13.969, de 06 de fevereiro de 2020.

Portaria nº 327, de 24 de março de 2020.

<http://portal.anvisa.gov.br/documentos/219201/4340788/N+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

<https://portalquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Nota-Informativa.pdf>

<https://saude.gov.br/o-ministro/918-saude-de-a-az/influenza/13807-recomendacoes-para-prevencao-e-controle>

Realização:

Instituto Federal de Sergipe

Coordenação do Programa Bem Me Quer "Nós Cuidamos de Você". (Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor no Instituto Federal de Sergipe - IFS).

Apoio: Equipe de Enfermagem - Programa Bem Me Quer "Nós Cuidamos de Você".

E-mail: bemmequer@ifs.edu.br | <http://www.ifs.edu.br/saude-do-servidor-siass/programa-bem-me-quer-siass>

Instagram: @bemmequerifs

Fone: (79) 3711- 3140 | 3711- 3246