

MÁSCARAS FACIAIS DE PROTEÇÃO – UTILIZAÇÃO CORRETA

O que é uma máscara facial?

A máscara facial é um equipamento de proteção individual que ajuda a prevenir e limitar a disseminação de doenças respiratórias transmitidas na comunidade, como o COVID-19.

Existem três tipos gerais de máscaras:

- **Respiradores (FFP, N95)** – boa capacidade de filtração de partículas, destinadas primariamente ao uso por profissionais de saúde, que têm maior exposição a doentes infetados.

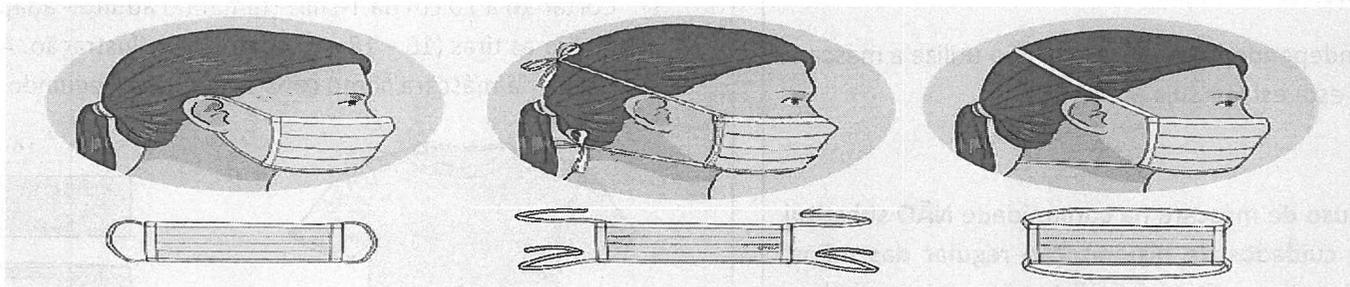
- **Máscaras cirúrgicas** - com menor capacidade de filtração. Contribuem para a prevenção da transmissão de agentes infecciosos e devem ser utilizadas por pessoas que estejam com sintomas respiratórios, pelos seus cuidadores, idosos, pessoas com doenças crónicas e/ou estados de imunossupressão quando saem de casa.

- **Máscaras não cirúrgicas, comunitárias ou de uso social**, não certificadas. A maioria são de algodão, com dupla camada. Têm capacidade de filtração muito reduzida, mas previnem a disseminação de gotículas respiratórias de quem as usa na comunidade. Recomendadas para uso generalizado por pessoas assintomáticas quando saem à rua e circulam em espaços fechados com múltiplas pessoas (ex. supermercado).

Fonte: DGS Informação 009/2020

Como colocar uma máscara facial corretamente

- 1 – Higienizar corretamente as mãos antes de tocar na máscara;
- 2- Certificar-se que a máscara não tem nenhum defeito de fabrico;
- 3- Se a máscara tiver arame maleável este fica virado para cima e é o que depois irá ser moldado em redor do nariz para permitir um melhor encaixe da máscara ao rosto.
- 4- Determinar qual é o lado de fora e de dentro das máscaras. Nas cirúrgicas habitualmente a parte branca é a de dentro e a colorida (camada impermeável) é a de fora.
- 5 – Seguir as instruções de acordo com o tipo de máscara que vai usar (em caso de dúvida e de máscara certificada, siga as instruções do fabricante):
 - **Máscara com laços para as orelhas** – Segurar na máscara pelos laços. Colocar um laço em cada orelha.
 - **Máscara com tiras** – Colocar a máscara ao nível do nariz, colocar as tiras superiores acima das orelhas e atá-las com nó corredio na parte de trás da cabeça. Fazer o mesmo com as tiras inferiores na base do crânio, junto ao pescoço.
 - **Máscara com elásticos** – Segurar na máscara com as pontas dos dedos pelo topo desta (local onde irá encaixar no nariz). Levar a máscara ao nariz e puxar o elástico superior acima do nível da orelha sobre a nuca. Seguidamente colocar o elástico inferior na base do crânio junto ao pescoço.



- 6 – Caso exista, apertar o arame por forma a moldar a máscara ao nariz e parte superior da face.
- 7 – Cobrir a boca e o queixo com a parte inferior da máscara. Tente manter o melhor encaixe possível da máscara ao rosto.

MÁSCARAS FACIAIS DE PROTEÇÃO – UTILIZAÇÃO CORRETA

Enquanto usar uma máscara facial...

- Cubra sempre a boca e o nariz completamente.
- Mantenha sempre a máscara colocada até a descartar. Não a tire e ponha constantemente.
- Nunca toque na parte da frente da máscara com as mãos. Se tiver que a manusear use a zona lateral (tiras / elásticos).
- Use máscaras descartáveis apenas uma vez. As de algodão que sejam reutilizáveis devem ser esterilizadas / descontaminadas antes de novo uso (ex: lavagem a 60 graus com detergente).
- Consulte as informações do fabricante em relação ao uso máximo de uma máscara descartável. Habitualmente respiradores têm o máximo de 6 horas de utilização. Máscaras Cirúrgicas 8 horas. Máscaras de algodão de 2 a 4 horas de utilização.
- Independentemente disso, não utilize a máscara se esta estiver suja ou húmida.

O uso de máscara na comunidade NÃO substitui os cuidados de higienização regular das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento social!

Deve ser usado como uma medida complementar para a prevenção da infeção por COVID-19.

Se todos usarmos máscara facial na comunidade protegemo-nos uns aos outros das infeções!

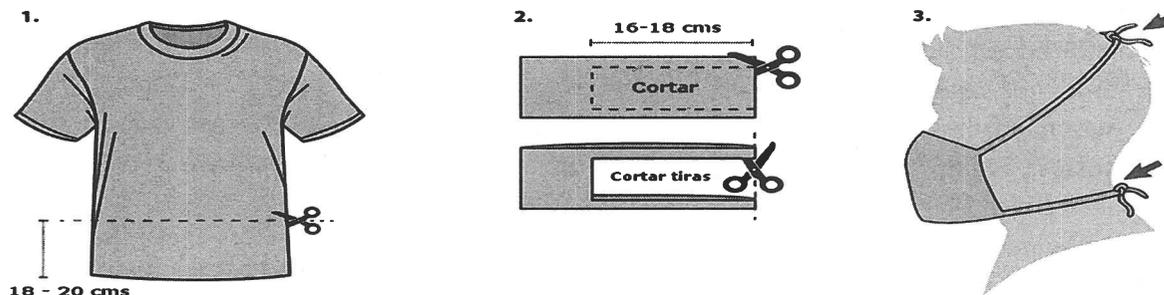
Como remover uma máscara facial com segurança

- 1 – Higienizar corretamente as mãos antes de remover a máscara;
- 2- **Máscara com laços para as orelhas** – Segurar em ambos os laços e levantar com suavidade a máscara para a remover da face;
- 3 – **Máscara com tiras** – Desatar o laço inferior primeiro, depois desatar o laço de cima e puxar gentilmente a máscara para longe da face à medida que os laços são soltos.
- 4 – **Máscara com elásticos** – Levantar primeiro o elástico de baixo por cima do topo da cabeça e em seguida o elástico superior, removendo gentilmente a máscara da face durante este processo.
- 5 – Colocar a máscara no lixo se for descartável. Pô-la para lavar caso seja reutilizável.
- 6 – Higienizar corretamente as mãos.

Como fazer uma máscara de algodão reutilizável de forma simples

- **Materiais:** Tesoura; T-shirt de algodão (por exemplo peça antiga) pré-lavada

- 1) Cortar 16 a 20 cm da T-shirt (tamanho adulto - adaptar caso se pretenda fazer máscara para criança);
- 2) Cortar as tiras (16 – 18 cm) conforme a ilustração. Ajustar tamanho das mesmas para o tamanho da cabeça;
- 3) Colocar a máscara como consta na figura, seguindo os cuidados de utilização gerais.



Há muitas mais formas de fazer máscaras. Procure na Internet tutoriais de como fazer a sua máscara!