

# O uso de máscara como medida de prevenção da COVID-19:

o que é preciso saber?



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Ribeiro, Edy Alyson

O uso de máscara como medida de prevenção da COVID-19 [livro eletrônico] : o que é preciso saber? / Edy Alyson Ribeiro, Patrícia Ribeiro Mattar Damiance. -- 1. ed. -- Assis, SP : Fema, 2020.

PDF

Bibliografia

ISBN 978-65-992709-0-1

1. Coronavírus (COVID-19) 2. Coronavírus (COVID-19) - Educação 3. Coronavírus (COVID-19) - Prevenção 4. Máscaras - Prevenção 5. Saúde pública I. Damiance, Patrícia Ribeiro Mattar. II. Título.

20-47115

CDD-370.115

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Coronavírus : COVID-19 : Prevenção : Educação  
370.115

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

# Para começo de conversa...

Este material foi construído pensando em você: aluno, professor, membro da equipe escolar e da comunidade, visitante e outros participantes do dia a dia da FEMA e ele orienta sobre a COVID-19, doença transmitida pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2).

No atual cenário de relaxamento das medidas de distanciamento social, em muitos municípios brasileiros, e em meio às altas taxas de subnotificação da doença, faz-se necessário redobrar os cuidados. O uso de máscaras (cirúrgicas ou caseiras/pano/tecido) se tornou uma medida eficaz na prevenção da COVID-19, pois com os baixos índices de testagem, o rastreamento dos casos assintomáticos fica quase impossível, mas não os impede de transmitir a doença.

Com a intenção de contribuir com a adesão ao uso de máscara, no nosso campus e de oferecer conselhos práticos sobre o uso, o armazenamento temporário e o descarte de máscaras, adotamos, neste material educativo, o estilo perguntas e respostas para conversarmos sobre “o que é preciso saber”.

Estaremos à disposição para maiores esclarecimentos sobre o assunto.

Escreva para o nosso e-mail e mande sua pergunta:  
([ea.ribeiro@hotmail.com](mailto:ea.ribeiro@hotmail.com),  
[patricia.damiance@femanet.edu.br](mailto:patricia.damiance@femanet.edu.br))

**Boa leitura e máscara no rosto!**

# O que é preciso saber?

## Por que usar máscara?

Você deve usar máscara para prevenir e reduzir a transmissão do novo coronavírus pelo ar, bem como para evitar a contaminação das superfícies e dos objetos inanimados por gotículas de saliva, que podem conter o vírus<sup>1</sup>.

## Quais são os tipos de máscaras?

Os dois tipos mais comuns de máscaras são: cirúrgicas e não cirúrgicas (por exemplo, as caseiras/pano/tecido)<sup>1,2</sup>. Existem também máscaras específicas, chamadas de respirador de partículas, como, por exemplo, a N95<sup>2</sup>.



## **Qual é a melhor proteção?**

A melhor proteção depende do tipo de exposição ao vírus. Em uma situação de alta exposição, as máscaras do tipo respirador de partículas são as mais indicadas, pois conseguem filtrar partículas muito pequenas<sup>2</sup>.

Essas máscaras são usadas por pessoas e/ou profissionais de saúde em contato com indivíduo sabidamente doente. Já no contexto comunitário, que é o nosso caso, as máscaras cirúrgicas e as caseiras/pano/tecido previnem a transmissão do vírus.

É importante lembrar que as máscaras caseiras devem ser produzidas dentro dos critérios dos órgãos de saúde<sup>1,2</sup>. Além disso, qualquer tipo de máscara consiste em um produto de uso único, ou seja, não deve ser compartilhada.

# Como fazer uma máscara dentro dos critérios de segurança?

Recomenda-se fazer a máscara com três camadas. A primeira, mais interna (em contato com a boca) com um tecido hidrofílico (algodão ou mistura de algodão); a segunda, chamada de camada intermediária, com material sintético (polipropileno) ou de algodão e a terceira, camada mais externa (em contato com o ambiente), com material hidrofóbico (polipropileno e/ou poliéster), ou seja, que repele a água<sup>2</sup>.



# Como vestir a máscara?

**1°** Higienize suas mãos com água corrente e sabão, antes de tocar sua máscara;

**2°** Verifique se sua máscara não está rasgada ou com buracos. Se estiver, descarte-a em um saco plástico, em local adequado (saco de lixo, com tampa).

**3°** Segure-a pelas alças e a posicione sobre o seu rosto, cuidando para não pôr suas mãos nela;

**4°** Verifique se sua máscara cobre o nariz, a boca e o queixo e se está bem ajustada ao seu rosto.

Observação 1: faça o teste de verificação da vedação, antes de cada uso. Cubra a frente da máscara com as duas mãos, tendo o cuidado para não tirar a máscara da posição original. Inspire e expire com profundidade. Se na expiração vazar ar em volta do nariz, pelas bordas laterais, a máscara não é adequada ao tamanho do seu rosto.

**5°** Prenda a máscara atrás das orelhas. Sua máscara deve ficar justa nas laterais e não pode ficar esticada;

**6°** Utilize sua máscara por 2-3h ou até perceber que ela esteja úmida<sup>1,2</sup>.

## **Como retirar a máscara?**

**1°** Sem tocar na máscara e no seu rosto, retire a máscara pelas alças por trás das orelhas;

**2°** Mantenha a máscara afastada do rosto e das suas roupas;

**3°** Se sua máscara for cirúrgica, descarte-a em uma lixeira com tampa ou a coloque em uma sacola plástica até encontrar uma lixeira;

Caso sua máscara seja a caseira/pano/tecido, guarde-a em uma sacola plástica para posteriores cuidados.

Os cuidados incluem limpeza mecânica, desinfecção química, secagem, uso do ferro de passar roupas e armazenando em local limpo.

Para a limpeza mecânica: colocar a máscara ou as máscaras usadas de molho na água com sabão líquido, em pó ou em barra, por 30 min, esfregando bem a máscara e, posteriormente, enxaguando em água corrente tratada e limpa.

Desinfecção química: em uma bacia ou balde com água sanitária de alvejar roupa – diluir duas colheres de sopa da água sanitária em 1 litro de água tratada e limpa - por 30 minutos<sup>1</sup>. Em seguida, deixe-as secar ao sol, passe o ferro de passar roupas e acondicione em local limpo.

**4°** Higienize suas mãos com água corrente e sabão<sup>1,2</sup>.

## **Se você ficar um longo período fora de casa, onde deixar a máscara usada?**

Ao sair de casa, leve uma ou mais máscaras de reserva, dependendo da validade do tipo da sua máscara.

Se for preciso armazenar temporariamente sua máscara usada, use uma sacola plástica.

Observação 2: sacos plásticos transparentes, com capacidade de 2 a 3 litros, que servem para o acondicionamento de frutas e alimentos, são os mais indicados.

**1º** Higienize suas mãos com água corrente e sabão antes de tocar sua máscara;

**2º** Sem tocar a máscara e o seu rosto retire a máscara pelas alças por trás das orelhas;

**3º** Mantenha a máscara afastada do rosto e das suas roupas;

**4º** Junte as alças de modo a aproximar as duas pontas da parte externa da máscara, ou seja, dobre a máscara ao meio, pelas alças, unindo as duas pontas da parte externa da máscara.

**5º** Coloque a máscara dobrada pelas alças em um saco plástico limpo, deixando as alças livres, na parte aberta do saco plástico, para serem tocadas por você.

**6º** Higienize as mãos com água corrente e sabão;

**7º** Higienize, novamente, suas mãos com água corrente e sabão antes de retirar a máscara do saco plástico para vesti-la.

Observação 3: você pode usar uma embalagem plástica com tampa ao invés do saco plástico transparente. Lembre-se somente da necessidade de deixar a parte externa da máscara em contato com o fundo da embalagem e as alças livres para a sua manipulação.

## **Lembre-se:**

Você deve permanecer de máscara, em ambientes coletivos, até o esgotamento da validade (2h à 3h de uso) para as máscaras caseiras/pano/tecido ou cirúrgicas.

O respirador de partículas possui maior validade. Consulte as instruções de uso na embalagem do respirador.

## REFERÊNCIAS

1. Oliveira RC, Machado MAM, Martinelli B, Senger C, Antônio DH, Silva APR et al. Máscara: o que devemos saber para nos proteger? Bauru: Faculdade de Odontologia de Bauru, Universidade de São Paulo; 2020.

2. Organização Pan-Americana de Saúde. Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19: orientação provisória 5 de junho de 2020 [internet] 2020 [citado em 2020 July 27]. Disponível em:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52254/OPASWBRACOVID-1920071\\_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52254/OPASWBRACOVID-1920071_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **Ficha técnica**

### Autores

Edy Alyson Ribeiro

Discente do curso de graduação em medicina da FEMA.

[edy.ribeiro@fema.edu.br](mailto:edy.ribeiro@fema.edu.br)

Patrícia Ribeiro Mattar Damiance

Doutora em Ciências pela FOB-USP, docente do curso de graduação em medicina da FEMA.

[patricia.damiance@fema.edu.br](mailto:patricia.damiance@fema.edu.br)

### Revisão Técnica e científica

Fernanda Cenci Queiroz

Mestre em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da USP.

### Revisão da língua portuguesa

Marina Ribeiro Mattar

Mestre em Estudos de Linguagens pelo CEFET-MG.

### Apoio científico

Núcleo de Educação a Distância da FEMA.

### Design Gráfico

Gisele Maria Silveira Constantino

Mestre em Comunicação.