

# USO DE MÁSCARAS

## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

---

Proteção ao COVID-19  
Indicação, utilização e descarte

# USO DE MÁSCARA

## QUEM DEVE USAR?

- Orientação do Ministério da Saúde diz que todas as pessoas devem usar máscara em determinadas situações.
- Isso significa que indivíduos saudáveis, e não apenas as pessoas contaminadas, devem fazer uso de máscaras.

**Atenção:** crianças menores de dois anos e pessoas com dificuldades para respirar não devem usar máscaras. Esses dois públicos idealmente não devem sair de casa.

## QUANDO USAR?

- Em todas as situações que podem acarretar um contato com outras pessoas: idas ao supermercado e à farmácia, saídas à rua de qualquer natureza.
- Para trabalhar, se você tem contato com outras pessoas, mesmo que eventual, use máscara.



# USO DE MÁSCARA

## QUE TIPO DE MÁSCARA USAR?

- A máscara que pode ser usada para as situações descritas anteriormente é a caseira, de tecido duplo, descrita no link abaixo pelo Ministério da Saúde.
- Você mesmo pode fazer a sua em casa, com uma camiseta usada, por exemplo, seguindo as orientações do link, ou adquirir de pessoas que as estejam confeccionando conforme preconiza o Ministério da Saúde.

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>

## QUANDO TROCAR A MÁSCARA?

Não é possível usar sempre a mesma máscara.

- A máscara deve ser utilizada por um tempo aproximado de duas horas ou até ficar úmida, e daí então ser trocada.
- Assim, se for sair, leve mais de uma máscara, para o caso de precisar trocar.
- Atenção: enquanto estiver de máscara, não a toque, pois isso pode contaminá-la. Toque-a apenas para colocar e tirar. Faça isso sempre pelo cordão/elástico, sem tocar no tecido.



# DEPOIS QUE TIRAR A MASCARA

- Se estiver na rua ou no trabalho, por exemplo, tire a máscara (pelo cordão/elástico) e coloque em um saco plástico.
- Ao chegar em casa, lave a máscara numa solução de água limpa e água sanitária.
- Para nova utilização a máscara precisa estar bem seca, por isso, seque-a ao sol e, se possível, passe-a com ferro quente.  
**Lavagem:** faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável).

<http://unimed.me/Wa0qH>

# IMPORTANTE

A máscara é uma barreira mecânica para evitar a saída e a entrada do vírus. Ela é adicional a todos os outros cuidados essenciais, não é a única nem a proteção mais importante.

Higiene das mãos: lave bem as mãos com água e sabão (palmas, costas, pontas, entre os dedos e punhos), passe álcool em gel 70% e mantenha as unhas aparadas.

Máscaras cirúrgicas e modelo N95/PFF2: devem ser deixadas para uso exclusivo de profissionais da saúde, como médicos e enfermeiros em hospitais, clínicas e postos de saúde. **NÃO AS COMPRE.** Use as de tecido se você não se enquadra nesse grupo.

As maiores armas contra a COVID-19 são o distanciamento e o isolamento social. A máscara não nos torna invencíveis.





# DESCARTE DE MÁSCARAS

Além da correta utilização (para todos!) e dos cuidados durante o uso da máscara, seja ela descartável ou de tecido, é fundamental o correto descarte do material. Isso evita a contaminação do ambiente e protege os profissionais dos serviços de coleta. Por isso, fique atento:

## MÁSCARAS DESCARTÁVEIS

- Todas as máscaras (e luvas) devem ser descartadas no lixo específico para “Resíduo Sêptico” (saco branco) se disponível;
- Esses resíduos nunca devem ser descartados misturados com o lixo doméstico;
- Na ausência de saco especial, coloque a máscara em saco separado do restante do lixo.

## MÁSCARAS DE TECIDO

As máscaras de tecido podem ser de fabricação caseira\* e utilizadas diversas vezes. Sempre carregue consigo uma sacola plástica para colocar as máscaras que você utiliza durante o dia. Somente retire-as do saco para lavar.

Quando o tecido começar a ficar frágil, com risco de rasgar, é o momento de descartar a máscara. Em caso de falta de destino específico para esse resíduo, coloque a máscara em uma sacola plástica e descarte-a no lixo comum/rejeito.

\*Seguindo orientações do Ministério da Saúde.

# IMPORTANTE

- Máscaras de tecido são para utilização da população em geral e não se destinam a profissionais da área de saúde.
- O uso de máscaras não diminui ou elimina a necessidade de todos os outros cuidados de combate à COVID-19.
- Seja descartável ou reutilizável, nunca deixe sua máscara sobre qualquer superfície!
- Sempre lave as mãos antes de colocar e após tirar a máscara.

# FICOU COM DÚVIDAS?

---

Contate o Núcleo de Atenção Integral à Saúde pelo e-mail [nais@unimedrs.coop.br](mailto:nais@unimedrs.coop.br) e faça todas as perguntas e comentários que achar necessários.

**Superar esse momento juntos.  
Esse é o plano.**

