

Recomendações sobre o uso máscaras organizada pela Universidade Federal do Paraná:



CORONAVIRUS

Princípios básicos de como usar uma máscara :

1



Limpe as mãos antes de colocar a máscara, bem como antes e depois de retirá-la e depois de tocá-la a qualquer momento.

2



Escolha uma máscara que se encaixe perfeitamente. Este é o ponto principal!!

3



Certifique-se de que a máscara se ajusta bem ao rosto, cobre o nariz, a boca e o queixo. Aberturas podem permitir que o ar com gotículas respiratórias contaminadas entrem e saiam em torno das bordas da máscara.

4



Durante a utilização, não toque na máscara. Se precisar ajustar, utilize as laterais ou as alças e higienize suas mãos após fazê-lo.

5



Troque a máscara a cada 2-3 horas, ou antes, caso esteja úmida.

6



Ao tirar uma máscara, guarde-a em um saco plástico limpo e, todos os dias, lave-a, se for uma máscara de tecido, ou jogue-a em uma lixeira apropriada, caso seja descartável.



Não use máscaras com válvulas de expiração, pois elas podem contaminar as pessoas à sua volta, caso você esteja infectado.

Como testar se a máscara está protegendo bem?



1



Coloque as mãos em volta das bordas externas da máscara.

2



Se houver fluxo de ar nas áreas próximas aos olhos e nas laterais significa que ela não está bem ajustada.

3



Se o ajuste estiver bom, você sentirá o ar quente passando pela frente da máscara e verá o material se mover para dentro e para fora a cada movimento respiratório.



CORONAVIRUS

Situações que exigem maior proteção:



Avião, ônibus, trem ou outras formas de transporte público;



Cuidar de alguém que está com Covid-19;



Empregos que exigem interação com grande número de pessoas;



Grupo de risco.





CORONAVIRUS

Máscaras de Tecido



- 1 Recomendadas para ambientes sem aglomeração, com possibilidade de distanciamento e arejados
- 2 Deve ter três camadas de três tecidos diferentes.
- 3 Trocar a cada 2 ou 3 horas ou antes, caso esteja úmida

Cuidados com a máscara de tecido:

Não esfregar ou lavar na máquina.
Deixar de molho e lavar de forma branda aumenta a durabilidade.

Como saber se ainda protege:

Observar se as fibras não estão frouxas
Se o tecido não está corroído.
Se o aspecto é de tecido novo.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ



CORONAVIRUS

Máscaras Cirúrgicas



- Podem ter 90% de proteção, principalmente aliadas ao distanciamento físico.
- Recomendadas para ambientes em que o distanciamento de pelo menos 1 metro e meio não possa ser mantido.
- Não devem ser reutilizadas.

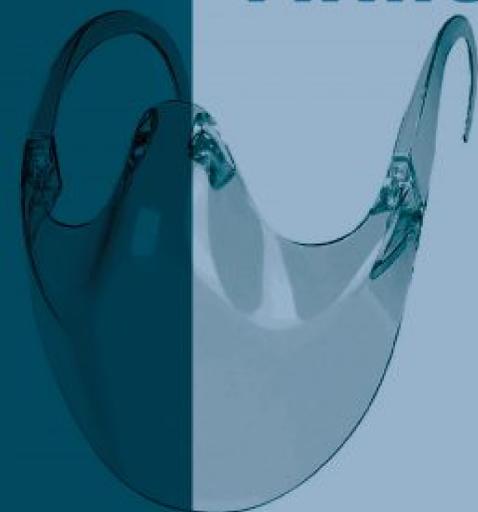


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ



CORONAVIRUS

Máscaras de Plástico ou Material Firme



- Não podem ser consideradas como máscaras que protegem contra a transmissão do coronavírus.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ



CORONAVIRUS

Máscaras de Tecido Antiviral



- Só é eficiente se a máscara for usada corretamente e se possuir as outras características básicas.
- A característica de barreira física é a mais importante.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ



CORONAVIRUS

Máscaras PFF2 ou N95



- Podem ter 99% de proteção se bem aderidas ao rosto e aliadas ao distanciamento físico.
- Recomendadas para ambientes que podem ter pessoas contaminadas; para trabalhadores que têm contato com diversas pessoas; para pessoas do grupo de risco.
- Podem ser reutilizadas se não estiverem sujas e se continuarem aderindo bem ao rosto. Após o uso, deixar a máscara em local seco e arejado por 72 horas para inativar o vírus.
- Checar se tem selo do Inmetro.



CORONAVIRUS

Duas Máscaras



- Melhor combinação: máscara cirúrgica + máscara de tecido por cima.
- O objetivo é melhorar o ajuste, pois quanto melhor a máscara se ajusta ao rosto, mais ela protege.
- As máscaras N95 ou PFF2 não precisam ser combinadas com outra máscara.



Lembre-se: a melhor máscara é aquela que você usa de forma consistente e adequada.



Máscaras de tecido, cirúrgicas ou PFF2? Cientistas esclarecem dúvidas e garantem que são a melhor medida de proteção

Universidade Federal do Paraná - Joiceia Tibaraci