

COMITÊ CIENTÍFICO DE APOIO AO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA COVID-19
GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



CARTA À SOCIEDADE GAÚCHA – 10 DE ABRIL DE 2020

ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS

Estudos recentes evidenciam que um significativo número de pessoas das comunidades não apresenta sintomas de infecção pelo novo coronavírus (“assintomáticos”), mas podem transmitir o vírus a outras pessoas tanto pela fala, como pela tosse e espirros. Desta forma, este Comitê Científico **ORIENTA sobre** o uso de máscaras de rosto em locais públicos, especialmente em áreas de maior concentração de pessoas como mercados, feiras e farmácias, com os devidos cuidados, a saber:

1. Nenhuma máscara fornece uma proteção de 100% contra o novo coronavírus;
2. Nunca usar máscaras em crianças menores de 2 anos ou em pessoas com dificuldades respiratórias;
3. Máscaras bem utilizadas podem reduzir a probabilidade de contaminação, mesmo que não eliminem totalmente essa possibilidade;
4. As máscaras são fundamentais para os profissionais dos serviços de saúde e cuidadores de pessoas infectadas;
5. As máscaras profissionais devem ser reservadas, preferencialmente, para os serviços de saúde;
6. Não há estudos que deem segurança sobre o uso de máscaras de pano, TNT, papel e outros materiais. Apesar disso, é plausível que, se usadas corretamente, ofereçam uma barreira física que reduza a contaminação;
7. Máscaras de qualquer tipo, quando usadas de forma incorreta, podem dar uma falsa sensação de segurança e piorar a possibilidade de contágio.

O uso de máscaras deve ser sempre acompanhado das demais medidas recomendadas:

1. As máscaras de pano devem servir confortavelmente no rosto e devem permitir respirar sem limitação;
2. As máscaras não dispensam a recomendação de distanciamento físico. A melhor maneira de evitar contaminação é não se expor. As máscaras devem ser usadas somente nas situações em que é realmente necessário sair de casa;
3. Lavar as mãos com frequência, com água e sabão, por 20 segundos, ou use álcool 70% INPM;
4. Manter distância mínima de 2 metros entre as pessoas;
5. Não tocar na boca, nariz e olhos;
6. Se tossir ou espirrar, cubra seu nariz e sua boca com o cotovelo flexionado ou lenço de papel, descartando-o imediatamente após o uso e, imediatamente, realize a higiene das mãos.

Sobre o uso e descarte correto das máscaras

O uso e descarte apropriados das máscaras são fundamentais para garantir a eficácia e evitar o risco de transmissão do vírus.

1. A máscara deve cobrir completamente o nariz e a boca, sem espaço nas laterais.
2. Jamais tocar o rosto.
3. Para colocar e retirar a máscara, tocar apenas nas alças laterais das mesmas. Não tocar na máscara.
4. Lavar as mãos antes de colocar e logo após retirar a máscara.

5. A duração da máscara é de cerca de duas horas. Caso a máscara fique úmida, trocar por uma nova máscara seca.
6. Descartar a máscara imediatamente após a remoção: coloque a máscara num saco plástico e ate a máscara antes de descartar no lixo doméstico não reciclável (no caso das residências).
7. No caso dos serviços de saúde, descartar as máscaras usadas como os demais **resíduos sépticos** (hospitais, clínicas, laboratórios, farmácias, etc.) por conter ou potencialmente conter vírus e outros patogênicos.
8. No caso das máscaras de pano, estas podem ser lavadas com sabão ou água sanitária, deixando de molho por 20 minutos e, se possível, secar ao sol e passar a ferro.
9. O uso da máscara é individual e a mesma não deve ser compartilhada com outras pessoas.
10. As máscaras de pano são somente para pessoas sem nenhum sintoma. As pessoas com sintomas devem utilizar máscaras cirúrgicas e praticar o isolamento.
- 11. Não reutilizar máscaras descartáveis.**

Referências

WHO. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 6 de abril de 2020.

Vídeo da OMS – Organização Mundial da Saúde (WHO) sobre uso correto de máscaras:
<https://youtu.be/96mXibiZvE4>

Ministério da Saúde:

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

CDC Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission