



CARTA À SOCIEDADE GAÚCHA – 09 DE ABRIL DE 2020

## **ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS**

Estudos recentes evidenciam que um significativo número de pessoas não apresenta sintomas de infecção pelo novo coronavírus (chamadas de assintomáticos), mas podem transmitir o vírus a outras pessoas tanto pela fala, como pela tosse e espirros. Dessa 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.

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. 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. 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. 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, 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: ela 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 mascaras:  
<https://youtu.be/96mXibiZvE4>

Ministério da Saúde:

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

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