20 de Abril de 2020

Máscaras comunitárias de tecido, em tempo de pandemia COVID-19

As máscaras comunitárias, como as máscaras de pano, podem ser usadas pela população saudável, por curtos períodos de tempo, quando o contacto próximo com outros indivíduos não pode ser evitado.

Estas máscaras fazem alguma contenção da saliva e secreções emitidas pelo seu utilizador, mas não são suficientes para evitar a infeção em quem as usa, nem substituem as medidas mais importantes na prevenção da doença:

1. Lavagem frequente das mãos com água e sabão líquido abundante, pelo menos durante 20 segundos ou, na sua ausência, desinfeção das mãos com solução alcoólica durante pelo menos 20 segundos

2. Manter o afastamento de pelo menos 2 metros entre pessoas, mesmo usando máscara

3. Cumprir a etiqueta respiratória: tossir e espirrar para o cotovelo dobrado ou, se possível, para um lenço de papel de uso único que deverá ser deitado ao lixo de seguida.

Como usar uma máscara comunitária

1. Antes de colocar a máscara, e depois de a retirar, lave muito bem as mãos com água e sabão ou com solução alcoólica como acima referido.

2. Coloque máscara corretamente: nariz e queixo dentro da máscara, bem ajustada ao nariz, sem intervalos laterais entre a face e a máscara. Assegure-se de que fica confortável.

3. Evite tocar na máscara enquanto a usa. Se tocar, deve lavar as mãos de imediato com água e sabão ou com solução alcoólica. Não retire a máscara para falar, não coloque o nariz de fora, não use a máscara solta, não a coloque no pescoço, não toque nos olhos enquanto usa a máscara e não a partilhe com outras pessoas.

4. Para retirar a máscara: liberte a máscara das orelhas ou da cabeça, remova-a de trás para a frente e não toque na frente da máscara. Coloque-a de imediato na máquina de lavar ou dentro dum saco que possa ser despejado para o local de lavagem e descartado.

5. O uso de máscaras está contraindicado nas crianças abaixo dos dois anos, nos doentes com problemas de respiração, nos doentes inconscientes e naqueles que não conseguem colocar/retirar a máscara autonomamente.

6. As máscaras devem ser usadas fora do ambiente hospitalar. Para utilização na CSB serão fornecidas máscaras cirúrgicas ou outras quando adequado.

CONTINUA

Como cuidar de uma máscara comunitária de pano:

1. Lave a máscara frequentemente, idealmente após cada utilização ou, no mínimo, 1 vez por dia.

2. Máquina de lavar e máquina de secar: a máscara pode ser lavada juntamente com a roupa de uso diário, a quente, com o detergente habitual e seca a temperatura alta na máquina de secar. Pode passar a ferro a temperatura alta.

3. Lavagem à mão: ensaboe abundantemente e esfregue durante pelo menos 20 segundos usando água morna a quente. Coloque a secar ao ar depois de bem torcida. Pode passar a ferro a temperatura alta. Lave bem com água e sabão o tanque ou a bacia que usou.

4. Não deve colocar a máscara no micro-ondas nem no forno de cozinha e não deve usar lixivia.

5. Guarde em local limpo e seco até à próxima utilização.

Lembre-se de que apesar do uso de máscaras parecer seguro, o distanciamento social e físico e a lavagem frequente das mãos são as medidas mais eficazes para evitar a COVID-19.