

Máscaras em uma Pandemia

Uma máscara é uma barreira simples colocada sobre a boca e o nariz e usada pelo público em geral (todos numa comunidade) durante uma epidemia ou pandemia como a causada pelo Coronavirus-19 (COVID-19).

Três medidas cruciais combinadas podem ajudar a controlar a transmissão da COVID-19:

1. Use uma máscara
2. Fique a pelo menos 2 metros de distância de pessoas que não residem em sua casa (distanciamento social)
3. Lave as mãos regularmente

Por que preciso de uma máscara?

- COVID-19 é transmitida principalmente por meio de gotículas respiratórias. Gotículas respiratórias são liberadas no ar quando uma pessoa infectada espirra, tosse, canta ou até mesmo fala.
- Contato próximo com uma pessoa com COVID-19 ou tocar uma superfície contaminada são as formas mais comuns de infecção por gotículas respiratórias.
- Pessoas com COVID-19 podem não demonstrar quaisquer sinais ou sintomas de infecção, mas podem ainda deixar outras pessoas doentes.

Quem precisa usar uma máscara?

- Pessoas com idade acima de 2 anos.
- Crianças com menos de 2 anos de idade, indivíduos com atraso no desenvolvimento ou pessoas com doença pulmonar grave podem não tolerar uma máscara muito ajustada. Além disso, qualquer pessoa que tenha dificuldade para remover uma máscara sem ajuda, não deve usar uma. Nessas circunstâncias, considere um escudo facial e um maior distanciamento social.

Quando devo usar a minha máscara?

- Sempre que você estiver fora de casa, no trabalho ou na comunidade.

Instruções para colocação adequada

- Lave as mãos com sabão e água ou um desinfetante para as mãos à base de álcool (>60% etanol) por pelo menos 20 segundos antes de colocar, tocar, ajustar

Como usar a sua máscara¹



ou remover sua máscara.

- Coloque as faixas em volta das orelhas ou prenda-as na parte de trás de sua cabeça.
- A parte superior da máscara deve se ajustar com segurança sobre o nariz, cobrindo todo o nariz, a boca e o queixo.
- Tome cuidado para não tocar no centro da máscara.

Como posso ajudar meu filho a usar uma máscara?

- Lembre-se primeiro - sempre use sua máscara, pois você é o maior exemplo para seu filho.
- Coloque a máscara em um brinquedo de pelúcia para mostrar à criança como ela funciona.
- Mostre a seu filho fotos de outras crianças usando máscaras.
- Fale sobre ser um super-herói com uma máscara para proteger os outros.
- Pratique isso frequentemente em casa para que seu filho se acostume a usar a máscara e não tocá-la ou puxá-la. Dê a seu filho um feedback positivo pelo seu bom comportamento.

Qual é o material recomendado para a máscara?

- A máscara deve conter pelo menos duas camadas de tecido, geralmente algodão.
- Camadas adicionais ou diferentes tipos de tecido podem fornecer proteção de barreira adicional, mas podem também causar maior desconforto ou falta de ar.

Qual é a diferença entre uma máscara e um respirador?

- Um respirador é um tipo de equipamento de proteção individual (EPI) usado por pessoas em empregos de alto risco, como profissionais de saúde, onde o risco de exposição é maior que do público geral.
- Um respirador deve ser devidamente testado quanto ao encaixe e vedação. Por esta razão e por ser um recurso escasso durante a pandemia do COVID-19, são geralmente reservados para profissionais de saúde.
- Uma máscara se difere de um respirador, pois a máscara é usada principalmente para proteger os outros; no entanto, pode apresentar benefícios em protegê-lo também.

Quando devo considerar usar um EPI?

- Lembre-se de que a probabilidade de estar infectado com COVID-19 aumenta quando uma pessoa está em contato próximo com outras e/ou está em uma área pouco ventilada (troca de ar reduzida) por um período longo.
- A melhor maneira de reduzir o risco de COVID-19 é evitar o contato próximo com outras pessoas. Se isto não for possível e você está considerando usar um respirador, recomendamos que você discuta seu risco de se infectar com COVID-19 com seu provedor de saúde principal.
- Se você for de alto risco ou for obrigado a estar numa situação de alto risco:
 - ▶ X considere usar um escudo facial juntamente com a máscara de EPI
 - ▶ X antes de começar a usar o EPI, converse com seu provedor de serviços de saúde se o teste de ajuste adequado é necessário.
- Não recomendamos o uso de máscaras com válvula expiratória, pois o vírus pode ser capaz de sair ou entrar na mesma e pode não ser tão efetiva em reduzir a transmissão do COVID-19 para outras pessoas.

As máscaras devem:

- Ajustar-se de maneira justa, porém confortável, contra a lateral do rosto
- Ser presas com laços ou faixas de orelha
- Incluir ao menos 2 camadas de tecido
- Permitir a respiração sem restrição
- Ser lavadas a mão ou em máquina de lavar e secas sem danos ou mudanças em sua estrutura

Além do uso da máscara, recomendamos fortemente que:

- Lave as mãos com sabão e água ou um desinfetante para as mãos à base de álcool (>60% etanol) várias vezes ao dia
- Evite tocar no rosto ou olhos
- Limite viagens não essenciais
- Lave regularmente a máscara, de preferência diariamente
- Troque de máscara quando a mesma estiver molhada ou úmida.

Nem todos têm acesso a máscaras, desinfetante das mãos, água limpa ou a oportunidade de realizar o distanciamento social de outras pessoas. O departamento de saúde pública ou hospital local podem fornecer máscaras para a sua comunidade.

Autores: Matthew D. McGraw, MD, Satya Achanta DVM, PhD, Jessica Castner PhD, RN-BC, Diane R. Gold MD, MPH, Stella E. Hines MD, MSPH, Carrie A. Redlich MD, MPH, Marianna M. Sockrider MD DrPH
Revisores: Shazia Jamil, MD, Fady Jamous, MD.

Tradução: Eurico de Paula Arruda
 RICO TRADUÇÕES Tel.: +55 (16) 98165-7911

Com apoio e revisão da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia.

Informações Adicionais

Centros para o Controle e Prevenção de Doenças

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/using-ppe.html>

Organização Mundial da Saúde

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

JAMA: A Revista da American Medical Association

- <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2765525>
- <https://www.cdc.gov/media/releases/2020/p0714-americans-to-wear-masks.html>

AAP website Healthy Children.org

- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Cloth-Face-Coverings-for-Children-During-COVID-19.aspx>

American Thoracic Society

- www.thoracic.org/patients/
 - COVID-19: Como Nos Mantemos Seguros?
- <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/covid-19-how-do-we-stay-safe.pdf>

N95decon.org

- <https://www.n95decon.org/publications#masks-for-public-use>

¹ <https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/work-on-campus/masking.html>

Estas informações constituem um serviço público da American Thoracic Society. O conteúdo é apenas para fins educativos. Não deve ser usado como um substituto para o conselho médico de um provedor de serviços de saúde.