



Máscaras de tecido requerem cuidados

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 30 de abril de 2020

Fonte: André Piovesan/Ascom

Desde o início da pandemia provocada pelo coronavírus, pessoas do mundo todo procuraram máscaras para se protegerem e isso gerou uma dificuldade real em encontrar o Equipamento de Proteção Individual (EPI). Com dificuldades em adquirir máscaras para profissionais da saúde, o Ministério da Saúde orientou sobre o uso adequado de máscaras de tecido para proteção das pessoas.

De acordo com a chefe de unidade de saúde, Yesenia Medina, além de eficiente, a máscara de tecido é um equipamento simples, de baixo custo que não exige grande complexidade na sua produção e pode ser um grande aliado no combate à propagação do coronavírus. “Para manter sua eficiência, a máscara caseira precisa de alguns cuidados de higiene diários. Pode-se fazer uma máscara usando um tecido grosso, com duas faces. Ela faz uma barreira tão boa quanto outras máscaras, com o benefício de que ela pode ser lavada e usada por mais tempo, mas é preciso de muito cuidado. Se ela ficar úmida, deve ser trocada. Pode ser lavada com água e sabão ou água sanitária se preferir, deixando de molho por cerca de 20 minutos. Jamais compartilhe sua máscara, pois o uso é individual”, explicou.

Segundo Medina, um dos maiores temores dos órgãos de saúde, quanto ao uso de máscaras por quem não é profissional da saúde, é a possibilidade em dar sensação de proteção absoluta, fazendo com que as pessoas passem a ter menos cuidado com a higiene pessoal. “Ao usar máscaras, sejam elas quais forem, deve-se manter os hábitos que têm sido recomendados até agora”, ressaltou.

Conforme Medina, para evitar o contágio pelo coronavírus, é essencial continuar lavando as mãos com frequência ou higienizando-as com álcool em gel 70%, evitando tocar no rosto, mantendo distância de outras pessoas na rua e saindo o mínimo possível de casa.

Quando e como usar

- A máscara deve ser usada sempre que precisar sair de casa, leve uma reserva e uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar. Dentro da residência, não é necessário usá-la. No caso de pessoas infectadas pelo coronavírus que estão em isolamento domiciliar, a orientação é que tanto elas quanto seus cuidadores usem as máscaras cirúrgicas profissionais.

- Troque a máscara quando ela ficar úmida. Depois de retirada do rosto não deve ser colocada em nenhuma superfície. Coloque-a em um saco plástico bem fechado e use outra, seguindo os passos corretos. Só retire a



FREDERICO WESTPHALEN - RS

máscara usada da sacola quando for lavá-la.

- Uma vez que você estiver com a máscara, não mexa mais nela e nem tire da frente da boca para falar. Também não se deve tocar diretamente o tecido. Se fizer isso, troque a máscara, pois esta forma incorreta de manusear o acessório pode torná-lo um vetor de transmissão ao invés de proteção. Se você tocar o tecido quando o item está em uso e tocar os olhos, por exemplo, pode se contaminar com substâncias retidas no exterior da máscara.
- Não coce o nariz ou a boca quando estiver com a máscara. A função da máscara de tecido é criar uma barreira física entre as vias respiratórias e gotículas possivelmente contaminadas com o vírus, e suas mãos podem estar contaminadas com estas gotículas, especialmente fora de casa. Adotar os cuidados de lavar as mãos e não levá-las ao rosto é fundamental para que a máscara funcione.

Como colocar e retirar

- Para garantir que a máscara não seja contaminada ao entrar em contato com o rosto, é necessário estar com as mãos devidamente higienizadas, ou seja, lavada com água e sabão ou desinfetadas com álcool 70%. Além disso, caso seja necessário apoiar o tecido em uma superfície para dobrá-lo, ela também deve estar desinfetada (bem como os materiais usados na confecção). Em caso de ser comprada, deve ser higienizada com antecedência.
- Ao colocar a máscara é preciso se certificar de que ela cubra bem o nariz e a boca, e seja posicionada diretamente nesta região (e não sobre os olhos ou testa e depois arrastada para baixo, por exemplo).
- O acessório deve ser sempre manuseado pelo elástico, tanto na hora de colocar quanto ao retirar do rosto, e nunca com toque direto no tecido. Além disso, é importante se certificar de que a parte da frente da máscara não vire ao contrário e encoste o rosto, pois isso poderia contaminar as vias aéreas.
- O ideal é lavar as mãos antes de retirar a máscara, para garantir uma maior proteção.

Como higienizar

- Deve fazer a higienização com água e sabão ou com água sanitária. Após a lavagem, o ideal é deixar a máscara secar ao sol.
- Depois de lavadas e secas, elas ficam prontas para um novo uso. Pode reforçar a higiene passando ferro quente no tecido.
- Hoje em dia, as máscaras são um item a mais completando a sua vestimenta. As pessoas combinam o formato e estampa da máscara com as roupas para obter um look completo e descontraído. Aproveite!