MÁSCARA PARA TODOS

EU PROTEJO VOCÊ E VOCÊ ME PROTEGE

O Ministério da Saúde adere à iniciativa ***"MÁSCARA PARA TODOS",*** organizada pela sociedade com o lema ***"EU PROTEJO VOCÊ E VOCÊ ME PROTEGE"***, orientando que "se for sair de casa use uma máscara de pano. As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos, desde que desenhadas e higienizadas corretamente. O importante é que as máscaras sejam produzidas nas medidas corretas, cobrindo totalmente a boca e o nariz.

O Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. A transmissão costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas (celulares, mesas, maçanetas, brinquedos) seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Nesse sentido toda a população deve participar desta campanha, para a interrupção da cadeia de transmissão da COVID-19, independente da presença ou não dos sintomas. Cuidar de si é cuidar do outro, todos juntos são mais fortes que o vírus.

Com a pandemia que o mundo vem enfrentando há um desabastecimento do setor de máscaras cirúrgicas e NR/95. Pesquisas recentes sugerem que a utilização de máscaras caseiras tem uma eficácia cinco vezes maior do que nenhuma barreira, garantindo um auxílio importante na diminuição da propagação da COVID-19.

Se faz necessário salientar que o uso da máscara é mais uma medida recomendada pelo Ministério da Saúde. Portanto é **necessário MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL, EVITANDO AGLOMERAÇÕES, A ETIQUETA RESPIRATÓRIA, A LAVAGEM FREQUENTE DAS MÃOS, OS AMBIENTES LIMPOS E BEM VENTILADOS E SE APRESENTAR SINTOMAS EVITAR O CONTATO FÍSICO COM OUTRAS PESSOAS. FIQUE EM CASA, DURMA BEM, E TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**

CUIDADOS AO UTILIZAR A MÁSCARA:

1. A máscara caseira é de uso individual, não deve ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.

2. Deve ter duas camadas de pano e no meio ter um espaço para colocar papel toalha, papel higiênico ou filtro de café, que deve ser trocado a cada 2 horas ou sempre que apresentar umidade ou sujidade.

3. Usar sempre que sair de casa. Levar uma máscara reserva e uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.

4. Colocar a máscara com cuidado para cobrir a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais, e sempre colocá-la pelas alças laterais, nunca tocar na parte da frente

5. Enquanto estiver com a máscara evitar tocá-la ou ajustá-la.

6. Ao chegar em casa, lavar as mãos com água e sabão, secando-as bem antes de retirá-la e sempre retirá-la pelas laterais, evitando tocar a parte da frente.

7. Colocar a máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção da diluição deve ser de 1 parte de água sanitária para 50 de água, por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água. Após, enxaguar com água corrente, lavar com água e sabão e colocar para secar. Passar com ferro quente e somente utilizar quando completamente seca.

8. Após lavar a máscara higienizar as mãos com água e sabão.

9. Na ausência de água sanitária, lavar com água quente e sabão e após seca, passar com ferro.

10. A sensação de sufocamento é normal e com o uso ela passa.

11. Além da utilização da máscara, não esquecer do distanciamento social, da etiqueta respiratória e da lavagem das mãos.

DECRETO Nº 66/2020 - DISPÕE SOBRE NOVAS MEDIDAS PARA ENFRENTAMENTO, PREVENÇÃO E MITIGAÇÃO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DECORRENTE DO COVID-19 NO MUNICÍPIO DE PASSO FUNDO E ESTABELECE O USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARAS DE SEGURANÇA NO MUNICÍPIO DE PASSO FUNDO.

SAIBA COMO FAZER A SUA MÁSCARA:

Existem diversas formas de confeccionar as máscaras, com materias do dia-a-dia ou máquinas de costura, abaixo segue links do passo-a-passo de como fazer as máscaras e de como utilizá-las corretamente, cada um pode escolher a que melhor se adaptar a sua realidade.

Sugestões de vídeos para confecção de máscaras:

https://www.tribunapr.com.br/viva/como-fazer-mascara-de-tecido-para-se-proteger-do-coronavirus-em-apenas-3-passo/

https://www.youtube.com/watch?v=ds2Knp7Ijgs

https://www.youtube.com/watch?v=B49xvnkXPos

https://www.youtube.com/watch?v=w9WQVyWhMw4

https://www.youtube.com/watch?v=9bOD9LTyKa4 – (ótimo vídeo)

https://www.facebook.com/minsaude/videos/220913639117856/?t=57 (MINISTÉRIO)

https://www.youtube.com/watch?v=k4_qarVEftE&list=PLVrIwnrl2ZMZhb9A1ojF6sIIkQAqcofTe

Referências:

Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus

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

Ministério da Saúde estimula produção artesanal de máscaras de proteção - https://www.conasems.org.br/ministerio-da-saude-estimula-producao-artesanal-de-mascaras-de-protecao/

Rational use of face masks in the COVID-19 pandemic - Lancet Respir Med 2020. Published Online. March 20, 2020. https://doi.org/10.1016/ .S2213-2600(20)30134-X