

Anexo 2. USO de MÁSCARA

TIPOS de MÁSCARAS

Existem diversos tipos de máscaras sendo que no contexto da atual pandemia podemos falar dos seguintes tipos (Informação 9/2020 e Norma 007/2020 de 29/03/2020 da DGS):

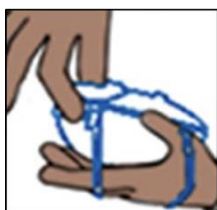
- Máscaras não cirúrgicas, comunitárias ou de uso social
- Máscaras cirúrgicas, consideradas Equipamento de Proteção Individual (EPI) respiratório, no contexto atual, para lá da utilização em unidades de saúde ou laboratórios, nas situações específicas para as quais estão já normalmente indicadas, devem ser usadas na comunidade (Orientação 19/2020 de 3 de abril da DGS)
- Respirador FFP1, considerado Equipamento de Proteção Individual (EPI) respiratório
- Respirador FFP2 ou N95, considerado Equipamento de Proteção Individual (EPI) respiratório
- Respirador FFP3, considerado Equipamento de Proteção Individual (EPI) respiratório

Na Universidade Nova de Lisboa, em situações que não envolvam laboratórios, onde a exigência poderá ser maior, serão usadas máscaras não cirúrgicas, comunitárias ou de uso social, e máscaras cirúrgicas.

Uma **máscara bem colocada e manuseada de forma correta é essencial para uma proteção eficaz do próprio e dos outros.**

Os 6 passos seguintes descrevem como fazê-lo corretamente. Comece por lavar **bem as mãos** e proceda da seguinte forma:

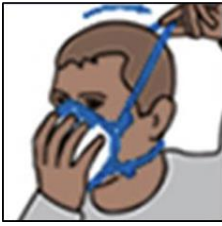
Passo 1. Coloque a máscara na mão e ajuste o clip nasal.



Passo 2. Começando pelo queixo, coloque a máscara na cara.



Passo 3. O elástico inferior deve ficar abaixo das orelhas e o superior deve ser colocado acima das mesmas.



Passo 4. Ajuste a tensão puxando pelas bandas laterais (caso a máscara as tenha).



Passo 5. Ajuste o clip nasal de modo a ficar moldado à sua cara. Mova suavemente, esquerda e direita, cima e baixo, de modo a otimizar a máscara na cara.



Passo 6. Para ter a certeza de que a máscara ficou bem colocada, ponha as duas mãos na máscara e inspire bem fundo. Se sentir o ar a entrar pelas laterais, aperte melhor o clip nasal e/ou ajuste a tensão dos elásticos.



SE TIVER QUE USAR MÁSCARA, deve ter os seguintes **CUIDADOS**:

- Independentemente do tipo de máscara, é importante garantir não só a sua **correta colocação** (pelo próprio utilizador), como documentado nas imagens anteriores, como é **igualmente importante a forma como se deve retirar a mesma**.

A DGS recomenda que as máscaras sejam retiradas (através dos elásticos/fitas atrás das orelhas ou cabeça) sem **NUNCA** tocar com as mãos (dedos) na parte da frente da máscara, mas apenas nos elásticos, **para não contaminar as mãos**; **Atenção:** O não cumprimento deste cuidado leva a que possa **ocorrer infeção**, anulando o efeito pretendido com o uso da máscara;

- A retirada da máscara deve ser **SEMPRE** seguida da imediata lavagem e/ou desinfeção das mãos;
- Se tiver de retirar a máscara por qualquer razão (por exemplo para comer) **NÃO SE ESQUEÇA que** deve colocar **SEMPRE** outra nova, se descartável, ou outra lavada, se reutilizável;
- Se estiver a usar uma máscara reutilizável, comunitária ou social, deve, na medida do possível, colocá-la diretamente na máquina de lavar roupa ou num recipiente com água e detergente, esperando pelo momento em que será lavada. Se não for possível, deve guardá-la num saco plástico. Deve **LAVAR SEMPRE AS MÃOS** depois de manusear a máscara utilizada.