



Guia de máscaras

Dicas gerais:

- As máscaras ajudam a impedir que gotículas respiratórias da boca e do nariz do usuário atinjam outras pessoas.
- **Sempre use uma máscara ou cobertura facial** quando estiver em locais públicos – fechados ou abertos- e quando estiver próximo de pessoas que não moram com você.
- **Lave as suas mãos antes de colocar a máscara e depois de tirá-la.** Não toque a parte da frente da máscara. Manuseie a máscara sempre pelos laços ou tiras que se prendem à orelha.
- **Lembre-se: a sua máscara deve sempre cobrir o seu nariz e a sua boca.** Ela deve estar confortável em torno do nariz e do queixo, sem grandes aberturas nas laterais do rosto.

Para o público:

- 1) **Cobertura facial de pano** – Use uma cobertura facial simples de pano para impedir a transmissão do vírus. A cobertura facial simples de pano pode ser feita com itens que você já tem em casa. **Elas devem ser lavadas antes de serem usadas novamente.**

Os tecidos **mais eficazes** para as máscaras de pano são:

- Tecidos com tramas fechadas, como algodão e mesclas de algodão
- Tecidos respiráveis
- Tecidos com duas ou três camadas





- 2) **Máscaras faciais descartáveis, que não sejam de uso médico** – **Pode ser que você prefira usar máscaras descartáveis quando a sua máscara de pano estiver úmida ou suja.** Essas máscaras são diferentes das máscaras de cirurgia ou de uso médico. Lembre-se deter máscaras descartáveis extra com você caso precise trocar a sua máscara se ela estiver suja ou úmida. **Essas máscaras não podem ser lavadas.**
- 3) Você também pode usar uma máscara descartável por baixo da sua máscara de pano.
 - a. A máscara de cima deve prender os cantos da máscara de baixo no seu rosto.

Para trabalhadores da saúde e da linha de frente: *As máscaras cirúrgicas e de uso médico são equipamentos essenciais. Para que não falem, esses equipamentos devem ser reservados aos trabalhadores da saúde e da linha de frente.*

- 1) **Máscara facial cirúrgica** - **As máscaras faciais cirúrgicas (médicas) ajudam a impedir que gotículas respiratórias da boca e do nariz do usuário atinjam outras pessoas. Essas máscaras não podem ser lavadas.**
- 2) **Máscaras N95** - As máscaras N95 devem filtrar pelo menos 95% de partículas grandes e pequenas, transmitidas pelo ar. Elas precisam ser certificadas pelo Instituto Nacional de Saúde e Segurança Ocupacional dos EUA (NIOSH). As máscaras N95 exigem testes, treinamentos e licenças médicas para que funcionem de modo adequado. **Esse tipo de máscara não pode ser lavado.**

3) **Máscaras KN95** – As máscaras KN95 fornecem proteção adequada para os profissionais de saúde, mas elas não foram aprovadas pelo NIOSH. No entanto, o Food and Drug Administration dos EUA ('FDA', ou 'Conselho Americano de Alimentos e Medicamentos') autorizou que as máscaras KN95 sejam usadas em ambientes hospitalares quando as N95 estiverem indisponíveis ou com disponibilidade limitada. **Esse tipo de máscara não pode ser lavado. Qual é a máscara certa para mim?**

Caso o seu trabalho exija que você use equipamentos de proteção individual (EPI), esta tabela apresenta as **recomendações mínimas**. Os seus supervisores e/ou equipe podem exigir EPIs mais avançados.

TIPO DE TRABALHO/ TAREFA/ATIVIDADE	MÁSCARA DE PANO/ COBERTURA	MÁSCARA CIRÚRGICA (MÁSCARA FACIAL)	MÁSCARA KN95	MÁSCARA N95
				
Atividades gerais em público – compras, caminhadas pelo parque, etc.	X	X		
Interação com colegas de trabalho no escritório	X	X		
Contatos curtos frequentes com o público em geral (equipes de atendimento inicial e recepção)	X	X	X	
Contatos curtos próximos (consultas rápidas com clientes em escritórios)	X	X	X	
Contatos demorados próximos com clientes (visitas e inspeções)	X	X	X	X
Contatos demorados próximos (serviços de cuidado pessoal)		X	X	X
Atividades policiais, contato mínimo	X	X	X	
Atividades policiais, contato próximo (confrontos físicos e prisões)	X	X	X *	X *
Equipes de emergência (atendimento a pacientes com suspeita/diagnosticados com a COVID-19)		X		X
Procedimentos que gerem emissões de aerossóis em pacientes (com sintomas da COVID-19 ou com status desconhecido) E TAMBÉM para proteção dos olhos (escudo facial ou óculos de segurança)				X

* Note que as máscaras N95 e KN95 restringem a respiração, o que pode dificultar a prática de atividades físicas de alto impacto.