



# PREVENÇÃO À COVID-19 NO AMBIENTE ESCOLAR

## COLÉGIO MAGNUM CIDADE NOVA

CARTILHA SOBRE A UTILIZAÇÃO  
CORRETA DE MÁSCARAS



*Uma escola para sempre*

Prezados Pais, Mães, Responsáveis, Alunos e Educadores:

No dia 27 de abril, retomamos nossas atividades presenciais para o segmento da Educação Infantil e, neste momento, continuamos aguardando o parecer das autoridades responsáveis para retorno gradativo dos outros segmentos. Entretanto, queremos aproveitar este momento de volta às aulas presenciais para retomar com toda a comunidade escolar a importância do uso correto da máscara para o combate e prevenção à Covid-19.

Desta maneira, preparamos para vocês algumas informações relevantes sobre este assunto e, por isso, pedimos que leiam atentamente e sigam todas as recomendações a seguir, pois, somente mantendo os cuidados pessoais e com o ambiente, poderemos efetivamente contribuir no combate ao coronavírus.

Devemos seguir juntos e comprometidos, mantendo todos esses cuidados.

## **QUAL A IMPORTÂNCIA DO USO DE MÁSCARAS NA PREVENÇÃO DA COVID-19?**



A COVID-19, doença causada pelo coronavírus SARS-Cov-2, é transmitida principalmente por meio do contato com pequenas gotículas que contêm o vírus e são expelidas por pessoas infectadas. Elas entram em contato com as nossas vias aéreas, e o novo coronavírus pode começar a se multiplicar no nosso corpo. Portanto, o uso de máscaras é importante como medida de proteção tanto para você mesmo, quanto para as pessoas a seu redor.

As máscaras funcionam como uma barreira física para a liberação dessas gotículas no ar, quando há tosse, espirros e até mesmo durante conversas, e sua eficiência é comprovada. O uso da máscara é uma das medidas de proteção contra o novo coronavírus que, juntamente com a higienização das mãos, estão entre as principais medidas de prevenção recomendadas pelos órgãos de saúde.

## UTILIZAÇÃO CORRETA DA MÁSCARA



É importante lembrar que a máscara é um acessório de proteção individual e, por isso, não deve ser compartilhada. Para utilizar a sua máscara de forma correta, é importante seguir estas recomendações:

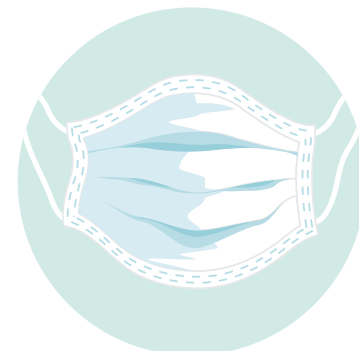
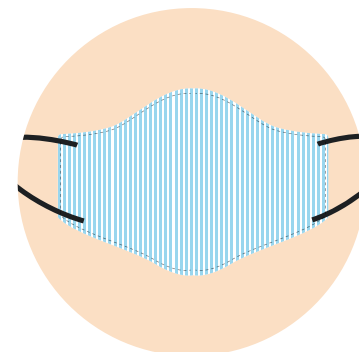
- Escolha o tamanho ideal de máscara. Ela deve ser adequada ao tamanho e formato do seu rosto.
- Higienize suas mãos antes de colocar e tirar a máscara.
- Verifique se a máscara está em bom estado e não contém nenhum buraco ou rasgo. Máscaras danificadas não devem ser utilizadas.
- Coloque-a de maneira que cubra o nariz, boca e queixo, sem deixar espaços vazios nas laterais.
- Evite tocar na máscara quando a estiver usando, principalmente em sua parte frontal. Troque a máscara a cada três horas ou antes, caso ela fique úmida ou suja.
- Retire-a por meio dos elásticos ou cordas, evitando contato com a parte frontal da máscara.
- É útil que a pessoa carregue consigo uma máscara de reserva, guardada em saco de papel. Ele também servirá para guardar a máscara suja que será trocada. transportar os agentes infecciosos por meios puramente mecânicos.

## COMO CUIDAR DA MÁSCARA

**Máscaras de tecido:** são aquelas produzidas artesanalmente, em casa ou confecções, com materiais não médicos como tecido, malha ou retalhos. É o tipo mais visto nas ruas, variando muito em forma, cor, material e estilo. Elas devem ser lavadas com água e sabão, água sanitária ou hipoclorito de sódio. Durante o processo de lavagem, deixe a máscara de molho por 20 minutos e, depois, coloque-a para secar ao sol. As máscaras de tecido podem ser passadas com ferro quente.

**Máscara cirúrgica:** produzida industrialmente, com materiais específicos e descartáveis, a máscara cirúrgica é normalmente utilizada por profissionais de saúde durante procedimentos. Esse tipo de máscara filtra melhor as partículas menores, do que os tecidos comuns, e possuem um arame que permite uma melhor adequação ao contorno da área do nariz, minimizando as frestas e aumentando a proteção. A máscara cirúrgica não é reutilizável, por isso deve ser descartada logo após o seu uso.

**Máscara PFF2 e N95:** essas máscaras oferecem a melhor proteção contra aerossóis. As máscaras PFF@ e N95 são altamente recomendadas, pois, segundo estudos, elas conseguem filtrar de maneira eficaz as partículas do vírus que, normalmente, se espalham pelo ar.

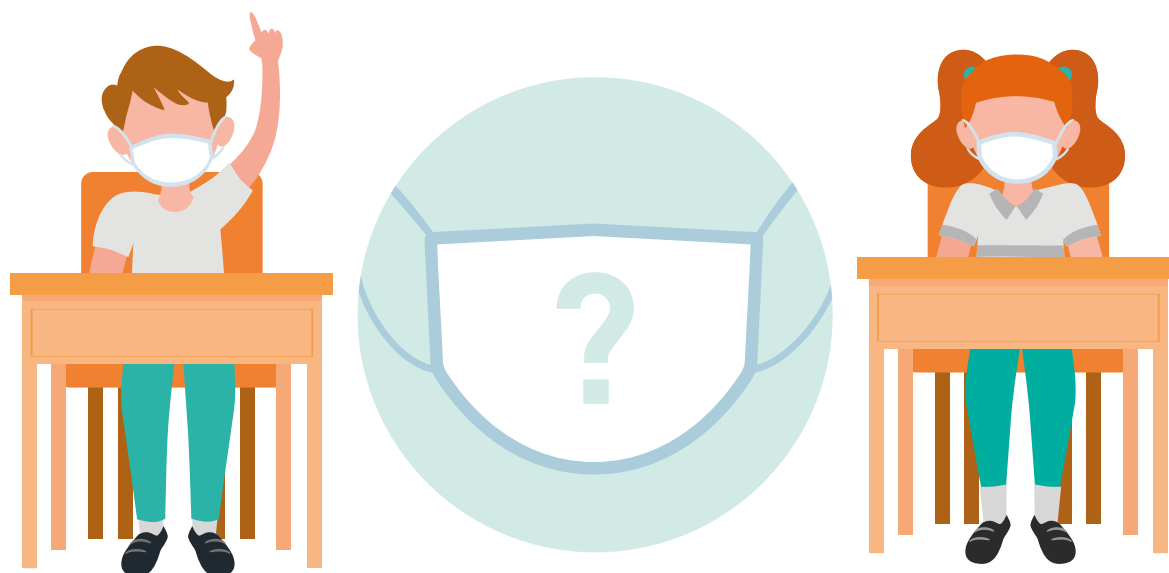


## QUAL A MELHOR MÁSCARA?

As máscaras PFF2 e N95 filtram melhor o ar e possuem uma anatomia que permite o ajuste completo no rosto, fazendo a vedação e impedindo a passagem de ar. Por esses motivos, essas máscaras oferecem mais segurança e são a melhor opção para proteção individual durante este período de pandemia.

É válido ressaltar aqui que, diferentemente do que pode parecer, as máscaras com válvulas para filtragem do ar não são uma boa opção para este momento, pois a válvula é para promover a troca de ar, mas se a pessoa estiver contaminada pelo vírus, ela pode expelir partículas virais e infectar outras pessoas.

## EXISTE UMA MÁSCARA RECOMENDÁVEL PARA CRIANÇAS?



Conforme mencionamos acima, a máscara das crianças deve ter tamanho adequado para elas, não podendo ser grande e nem pequena. O correto é que seja produzida com material devidamente testado e recomendado e que seja anatomicamente correta para o rosto da criança, promovendo a devida vedação e o ajuste necessário para a efetiva proteção.

Crianças também podem usar a máscara PFF2, desde que ela fique bem ajustada ao seu rosto. O mais importante é que a criança, seja qual for o modelo, não retire a máscara do rosto. Entretanto, para uma melhor vedação, a melhor opção, sem ser uma PFF2, seria uma máscara cirúrgica por baixo e uma de pano por cima, bem ajustadas ao rosto da criança.

## É RECOMENDADO USAR DUAS MÁSCARAS PFF2 OU N95?

Não se deve utilizar duas máscaras desses modelos, pois a máscara de cima pode deslocar a de baixo e comprometer a vedação e, também, porque dificulta a respiração. No caso de necessidade de usar duas máscaras, é recomendável que utilize uma máscara cirúrgica em cima da máscara PFF2 ou N95. Não é indicado o uso da máscara cirúrgica embaixo desses modelos.

## COMO REUTILIZAR UMA MÁSCARA PFF2 OU N95



As recomendações para reutilização dessas máscaras são:

- Não lave, passe álcool ou qualquer produto químico.
- Não molhe.
- Deixe em local ventilado, arejado e longe da luz solar intensa e prolongada.
- Deixe descansando por, no mínimo, três dias.
- Se possível, separe uma máscara para cada dia da semana e numere cada uma delas.
- Não reutilize em sequência, mesmo que tenha usado por pouco tempo.

### FONTES:

- <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/190-coronavirus-tipos-de-mascara>
- <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/03/04/em-busca-de-mascaras-pff2-e-n95-conheca-estes-modelos.htm>
- Assessoria Heroservice Biossegurança



*Uma escola para sempre*