

Devo usar máscara cirúrgica para proteção contra o coronavírus?

Dr. José Francisco Malucelli Klas
Dra. Karin Bertinato Bach
Dra. Nicole Biral Klas

Na suspeita de infecção por coronavírus, o uso de máscara cirúrgica é indicado somente para quem apresenta sintomas e para aqueles que estão prestando cuidado à pessoa doente (ex.: profissional de saúde, familiar), segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Nessa situação, a máscara deve ser usada da forma correta* e combinada com a limpeza frequente das mãos com álcool em gel ou com água e sabonete para que seja efetiva. Caso contrário, o uso da máscara poderá, inclusive, facilitar a transmissão da doença.

O Departamento de Saúde Escolar recomenda que o aluno que porventura esteja usando máscara seja encaminhado ao setor para que este entenda o motivo do uso e lhe dê orientações.

Medidas efetivas de prevenção da transmissão do coronavírus

- Ao tossir ou espirrar, deve-se cobrir a boca e o nariz com um lenço ou com a dobra do cotovelo em vez de usar as mãos.
- Higienizar as mãos com frequência e de forma adequada. A melhor forma é a lavagem das mãos com água e sabonete por 40 segundos. Se não estiver disponível, usar álcool em gel, friccionando as mãos por 20 segundos (OMS).
- Evitar tocar olhos, nariz ou boca, principalmente quando as mãos não estiverem higienizadas.
- Usar uma garrafa de água (ex.: *squeeze*) em vez de bebedouros e, ao abastecer a garrafa, não a encostar no bico ejetor do bebedouro.
- Manter a distância de pelo menos um metro ao interagir com alguém que esteja espirrando ou tossindo (OMS).
- Diante da presença de quadro febril associado a sintomas respiratórios, é necessário procurar atendimento médico para definir o diagnóstico (ex.: resfriado, gripe, infecção por coronavírus), a necessidade de tratamento (ex.: Tamiflu® em caso de gripe) e de afastamento. Somente retornar para as atividades escolares após o período estabelecido no atestado médico.

Apesar de não haver vacina contra o coronavírus, é altamente recomendável a vacinação contra a gripe.

***Como colocar, usar, retirar e descartar uma máscara cirúrgica**

- Higienizar as mãos com álcool em gel ou água e sabonete antes de colocá-la.
- Cobrir completamente a boca e o nariz com a máscara, garantindo que não haja espaço entre a face e os bordos da máscara.
- Evitar tocar a máscara enquanto a usa. Se for necessário tocá-la, higienizar as mãos logo após.
- Trocar a máscara assim que ela estiver úmida ou suja e não reutilizar máscaras descartáveis (algumas fontes sugerem trocá-la a cada 2 a 4 horas).
- Remover a máscara pela parte de trás, sem tocar na parte frontal, descartá-la imediatamente em uma lixeira fechada e higienizar as mãos.

Fontes:

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use face masks.** Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>>. Acesso em: 02/03/2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guidelines on Hand Hygiene in Health Care.** Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=5B763E83D203B967EEDBDEA516702955?sequence=1>. Acesso em: 02/03/2020.