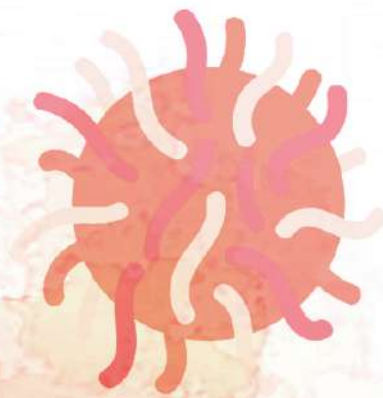


Fica a Dica: Máscaras

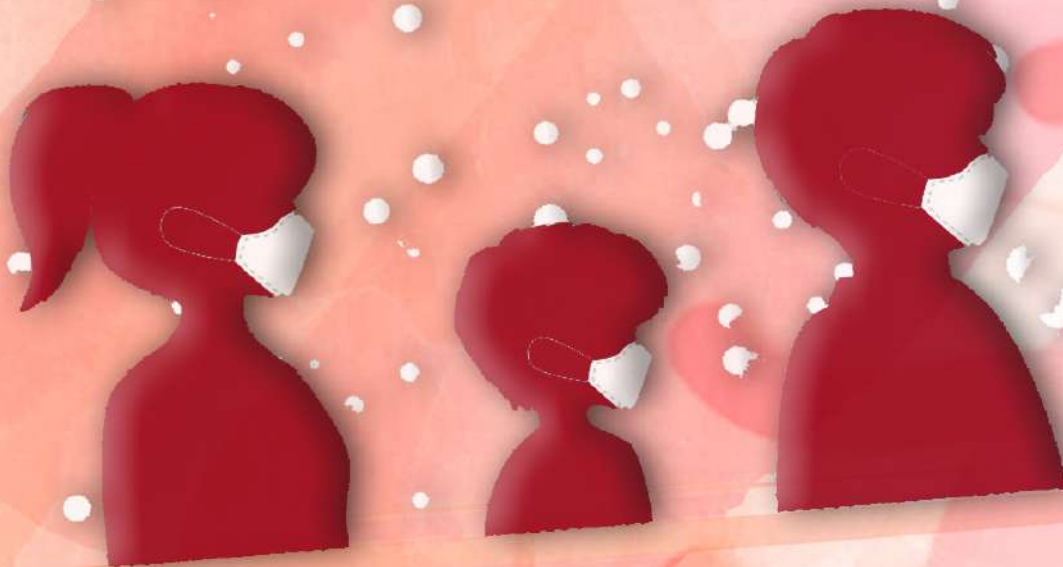


#juntoscontraocoronavirus
#COVID-19
#USPDiversidade



Preciso utilizar máscaras?

O Ministério da saúde recomenda o uso de máscaras de pano como barreira de proteção para a população em geral contra o coronavírus.



Segundo a OMS:
Ao usar máscaras continue lavando as mãos e mantendo distanciamento social



Confira como usar e fazer as máscaras de pano de forma segura e adequada:

Como utilizar

Segundo a OMS ao utilizar a máscara devemos seguir as boas práticas de uso, como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção da máscara.

Aqui estão dicas de como usar adequadamente as máscaras:



Lave as mãos com água e sabão ou use álcool gel 70°



Verifique se a máscara está rasgada ou suja.



Coloque a máscara no seu rosto na posição correta



Certifique-se que a máscara cubra seu nariz, boca e queixo



Não toque na máscara



Após o uso, retire-a pelos elásticos ou tiras, e mantenha afastada do rosto, roupas ou superfícies



Caso não consiga lavar imediatamente guarde a máscara em um saco plástico até que possa lava-lá com água e sabão



Higienize as mãos depois de remover a máscara

Como fazer a máscara doméstica

As máscaras são consideradas **Equipamentos de Proteção Individual - EPI's**, portanto não podem ser compartilhadas, e são utilizados para proteger a saúde

As máscaras **cirúrgicas** estão em falta nas lojas, nas farmácias e até nos hospitais.



Elas devem ser preservadas para os profissionais da saúde!

Você pode fazer sua máscara doméstica com objetos que, provavelmente, tem na sua casa:



Separe um lenço de algodão e dois elásticos, de escritório ou de cabelo



Dobre o lenço na horizontal duas vezes, formando um retângulo, e passe os elásticos pelas pontas



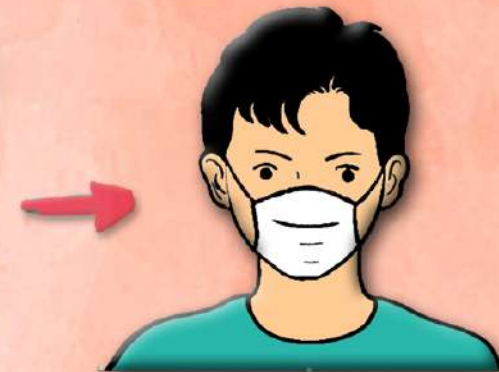
Dobre as duas pontas do lenço para dentro, como mostra a imagem



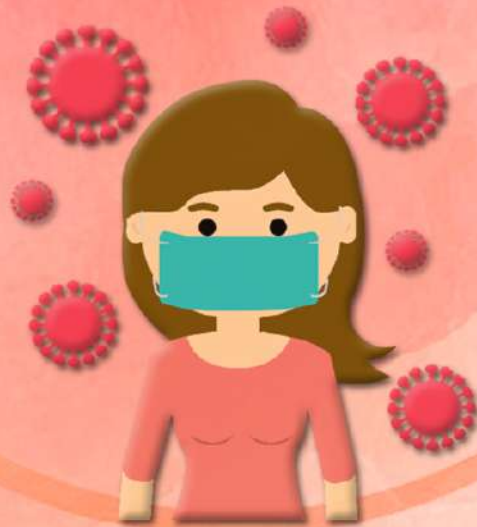
Após a dobra, puxe os elásticos para fora



Está pronta para usar!



Máscaras servem como uma barreira ou filtro para que o vírus em suspensão no ar não entre na boca ou nariz do usuário, e servem para prevenir que uma pessoa contaminada, ao falar, espirrar ou tossir não contamine as pessoas próximas.



Saiba Mais :

“USP testa materiais para produzir 1 milhão de máscaras para hospitais; opções caseiras também serão avaliadas”

Pesquisadores da USP testam em ritmo acelerado os materiais que serão usados na produção de máscaras contra o vírus da covid-19. Os estudos indicaram as matérias-primas mais adequadas para a proteção de profissionais de saúde e da população em geral, com eficiência de até 97% na retenção do vírus.

Veja mais em:

<http://abre.ai/jornaldausp>

As informações contidas nesse post vieram das seguintes fontes, acesse para saber mais:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6115:mascaras-faciais-durante-surtos-quem-quando-onde-e-como-usa-las&Itemid=812
<https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Saude/noticia/2020/04/pediatra-ana-escobar-ensina-fazer-mascara-com-material-que-quase-todo-mundo-tem-em-casa.html>
<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/06/uso-em-massa-de-mascaras-cirurgicas-preocupa-oms.ghtml>
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875
<http://www.fiocruz.br/biossegurancahospitalar/dados/material4.htm>
<http://abre.ai/jornaldausp>