



ORIENTAÇÕES PARA USO DE MÁSCARAS NA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA COES - UnB

As máscaras são um importante recurso para a proteção individual e para a contenção da disseminação da Covid-19, junto a outras medidas fundamentais: vacinação, higiene das mãos, distanciamento, ventilação dos ambientes, etiqueta respiratória, isolamento de pessoas suspeitas ou confirmadas para Covid-19.

É importante que todos saibam:

1. As máscaras servem para a sua própria proteção e também para evitar a transmissão do vírus a outras pessoas. É necessário que **TODOS** façamos uso para obter o melhor resultado.
2. São de uso individual e **NÃO** devem ser compartilhadas em nenhuma circunstância.
3. A máscara **NÃO** substitui o distanciamento. Continua sendo necessário utilizá-la mesmo se as outras pessoas estiverem a mais de 2 metros de distância, especialmente se você estiver em ambiente fechado com pessoas que não são do convívio domiciliar.
4. Protetores faciais (*faceshields*) **NÃO** substituem o uso de máscaras. O uso desses dispositivos deve ser combinado ao uso de máscara para que a pessoa fique protegida e reduza o risco de transmitir a infecção a terceiros. Em situações particulares, como é o caso de portadores de deficiência auditiva e/ou pacientes portadores de síndromes que tornam difícil o uso seguro e efetivo de máscaras, o uso de protetor facial pode ser considerado, observando o distanciamento físico adequado.
5. As máscaras devem cobrir permanentemente o nariz e a boca e também estar bem ajustadas na região lateral da face.
6. Evite tocar o rosto com as mãos não higienizadas. Higienize as mãos antes de as levar ao rosto para ajustar a máscara. Após tocar a máscara, especialmente na sua superfície externa, também é necessário higienizar as mãos.

Veja a seguir os modelos de máscaras disponíveis e avalie a que melhor se adapta a sua situação:

Tipos de Máscara	Características	Condições para Uso
Máscara N95	<ul style="list-style-type: none">▪ É a que confere melhor proteção, pela sua maior capacidade de filtragem. Deve ser preferencial em ambientes fechados e sem ventilação.▪ Pode ser reutilizada, desde que permaneça limpa e guardada adequadamente sem deformá-la.▪ Algumas pessoas não conseguem manter o uso por longos períodos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Os modelos com válvulas expiratórias não são indicados para uso (conferem apenas proteção ao usuário).▪ É necessário verificar a vedação e bom ajuste no rosto, sem vazamento de ar pelas laterais. Se essa condição não for atendida, a máscara deve ser trocada.▪ A presença de barba pode dificultar a vedação da máscara. Deve ser descartada e substituída se ficar úmida, suja ou deformada.
Máscara Cirúrgica Descartável	<ul style="list-style-type: none">▪ Alternativa à máscara N95, possui capacidade de filtragem do ar▪ Boa “respirabilidade”, gerando boa tolerância para uso no longo prazo	<ul style="list-style-type: none">▪ Observar a presença de 3 camadas Descartável, é necessária a troca sempre que estiver úmida, ou a cada 4-6 horas.

ALERTA: as máscaras de tecido (pano) são as que conferem a menor proteção individual, portanto não são indicadas no contexto atual da onda pandêmica causada pela variante ômicron que apresenta elevadíssima transmissibilidade. Caso não tenha máscara N95 ou máscara cirúrgica à disposição, utilize a máscara de pano, lembrando que o

distanciamento físico será ainda mais crucial para reduzir o seu risco de adquirir a infecção.

Observações:

- A vacinação com 3 doses contra Covid-19 confere significativa redução do risco de adoecimento e de doença grave, sendo fortemente recomendada.
- As orientações de uso de máscaras para as pessoas que já tiveram Covid-19 e para quem é vacinado são idênticas. Lembrar que pessoas vacinadas permanecem suscetíveis à infecção, podendo transmiti-la para terceiros.
- Nas situações em que for necessário retirar a máscara para realizar alguma atividade o risco de adquirir Covid-19 aumenta. Nessas situações tais como alimentar-se beber água, atividades na água (piscina) é fundamental a implementação rigorosa das demais medidas de proteção de distanciamento físico e higienização de mãos.

Brasília, 14 de janeiro de 2021.

COES-UNB