

NOTA DE RECOMENDAÇÃO

Considerando a NOTA INFORMATIVA N°01/2020 – COE/SES/MS e a PORTARIA UEMS N.º 016, de 13 de março de 2020, que constituiu o Comitê Multidisciplinar de Ações de Urgências e Emergências em Saúde da Fundação Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (CAUES/UEMS) com o objetivo de subsidiar a gestão em questões inerentes a assuntos urgentes na área da saúde, de repercussão nacional;

Considerando o cenário de emergência em saúde no mundo e o aumento exponencial de casos suspeitos e confirmados da COVID-19 no Brasil e no Estado de Mato Grosso do Sul;

Considerando a repercussão da pandemia na vida da população sul-mato-grossense especialmente nas comunidades em situação de vulnerabilidade social;

Considerando que o uso de máscaras é uma medida adicional às medidas de proteção já anunciadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde do Brasil;

Considerando a iniciativa da UEMS, em parceria com a ADUEMS, SINTAUEMS, DCE e por meio de suas Unidades Universitárias em organizar campanha para confecção, manuseio e higienização de máscaras.

Recomenda:

1) Sobre o uso, indicação e público-alvo

I- Qualquer pessoa pode fazer uso de máscaras faciais de tecido, inclusive crianças e pessoas debilitadas, desde que respeitados o tempo de tolerância, o ajuste e a higiene do material.

- Recomenda o uso em locais públicos: supermercados, farmácia e no transporte público, entre outros.

- Importante observar que mesmo de máscara, é necessário manter distância de mais de 1 (um) metro e meio entre as pessoas.

2) Quanto ao tecido:

I- A máscara deve ter, pelo menos, **duas ou três camadas de tecido** e deve ser confeccionada, preferencialmente com **algodão, triline (tecido não elástico), TNT (tecido não tecido de alta compactação) entre outros;**

II- As máscaras de TNT do tipo máscara cirúrgica, tem sua eficácia comprovada em ambientes controlados como estabelecimentos de saúde, hospitais, entre outros. Para servir como uma barreira eficiente quando utilizadas em outros ambientes como comércio e rua, precisa ser confeccionada com no mínimo uma camada interna e uma camada externa, e obrigatoriamente um elemento filtrante. O elemento filtrante deve possuir eficiência de filtragem de partículas, ou seja, com alta gramatura.

III- Informações quanto a composição dos tecidos:

a) 100% Algodão- características finais quanto a gramatura:

a.1) 90 a 110 (p/ ex, usadas comumente para fazer lençóis de meia malha 100% algodão);

a.2) 120 a 130 (p/ ex, usadas comumente para fazer forro para lingerie); e

a.3) 160 a 210 (p/ ex, usada para fabricação de camisetas).

b) Misturas - composição

b.1) 90 % algodão com 10 % elastano;

b.2) 92 % algodão com 8 % elastano;

b.3) 96% algodão com 4 % elastano.

IV- Devem ser confeccionadas nas medidas corretas de modo que possa cobrir totalmente a boca e nariz e serem bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

V- É **importante ter elásticos ou tiras** para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca.

VI- É recomendado que se faça, pelo menos, duas pregas no tecido, uma vez formado o envelope, e costurá-las nas laterais para melhor ajuste ao rosto. O tamanho dos elásticos (17 cm cada) e dos tecidos pode e deve ser modificada dependendo da estrutura facial de cada pessoa.

3) Quanto à confecção:

I- Recomenda-se fazer um molde em papel com o formato e tamanho mais adequados para cada pessoa, de modo que a máscara pronta permita cobrir a boca e nariz.

II- É necessário seguir as orientações de higiene e uso das máscaras durante a confecção.

III- É preciso limpar as superfícies de trabalho com um produto para desinfecção, como preparação alcoólica a 70% ou hipoclorito de sódio a 1%.

IV- Após a confecção da máscara de tecido é importante que a mesma seja lavada com água e sabão, e depois de seca, passada com o ferro quente.

V- Para minimizar os riscos de alergias, não se recomenda o uso de essências ou perfumes.

VI- Na internet, é possível acessar vídeos/tutoriais disponíveis, com o objetivo de ensinar a população como fazer suas próprias máscaras, inclusive com modelos e moldes que podem ser baixados gratuitamente, entre esses, destacam-se:

<https://www.verefazer.org/2020/04/mascara-de-tecido-com-filtro-passo-a-passo.html?m=1>

<https://noticias.ufsc.br/2020/04/coronavirus-especialistas-da-ufsc-ensinam-a-fabricar-mascaras-caseiras-seguras/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tpw5-TOuCNA>

4) Quanto ao modo de usar e cuidados:

I- Lavar a mão antes de colocar e depois de retirar a máscara;

II- Usar máscara quando for sair de casa;

III- A máscara deve cobrir O TEMPO TODO o nariz e a boca;

IV- A máscara deve ser de uso individual;

V- Usar a máscara por até duas horas, se ela ficar úmida, trocar imediatamente;

VI- Ao abrir a embalagem evitar pegar no tecido, retirar pegando no elástico;

VII- Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la, não fique ajustando;

VIII- Tenha sempre outra máscara em um saco plástico limpo embalada, caso precise trocar;

IX- Tenha sempre outro saquinho de plástico para colocar a máscara usada;

X- Nunca compartilhe sua máscara com outra pessoa;

XI- Não deixar a máscara em locais aonde possam pousar insetos, como moscas, etc;

XII- Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;

XIII- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida;

XIV- Aos sinais de desgaste, a máscara deve ser inutilizada e a máscara deve ser substituída por outra em condições perfeitas de uso.

5) Quanto a higienização da máscara:

I- Após o uso, para desinfetar a máscara: mergulhe-a durante 15 a 20 minutos numa solução de água sanitária (1 medida para 3 medidas de água), lavar com água e sabão, enxaguando-a depois em água limpa (quatro a seis vezes o mesmo volume) durante dois minutos a cada vez;

II- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão;

III- Secar a máscara no sol e não deixar por muitas horas, para não ficar exposta a poeira;

IV- Passar com ferro quente;

V- Guardar em saquinho de plástico limpo para o próximo uso;

VI- Recomenda-se evitar mais de 30 (trinta) lavagens.

VII- As máscaras de TNT por serem similares às máscaras cirúrgicas não devem ser reutilizadas sendo, preferencialmente, descartadas.

6) Quanto ao descarte:

I- Descarte a máscara de tecido sempre que observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira.

II- Para removê-la, manuseie o elástico ao redor das orelhas, não toque a parte frontal da máscara.

III- Após a desinfecção, jogue a máscara imediatamente em um saco papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa.

IV- Evite tocar a superfície do saco de papel ou plástico após o descarte da máscara, não toque no rosto ou em superfície.

V- Lave imediatamente as mãos com água e sabonete novamente ou proceda a higienização com preparação alcoólica a 70%

7) Quanto às medidas preventivas:

I- O uso de máscara não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene já preconizadas e a manutenção do distanciamento de pelo menos 1 (um) metro e meio entre as pessoas.

II- É importante seguir as medidas de higiene já estudadas e estabelecidas.

III- Limpar as mãos frequentemente, lavar as mãos com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.

IV- Se água e sabonete não estiverem prontamente disponíveis, use uma preparação alcoólica a 70%; evite tocar nos olhos, nariz e boca.

VI- Higienizar e desinfetar as superfícies frequentemente tocadas diariamente - mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras, pias, etc.

V- Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as com detergente ou sabão e água antes da desinfecção; e para desinfetar, use produtos domésticos comuns registrados na Anvisa e apropriados para a superfície;

VI- Seguir as normas do Ministério da Saúde divulgadas no site: <https://coronavirus.saude.gov.br>

Referências:

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância sanitária. ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília: 03 de abril de 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>.

BRASIL. Ministério da Saúde (2020). Lei nº 13.969, de 06 de fevereiro de 2020 Portaria nº 327, de 24 de março de 2020.

Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 356, de 23 de março de 2020.

<https://noticias.ufsc.br/2020/04/coronavirus-especialistas-da-ufsc-ensinam-a-fabricar-mascaras-caseiras-seguras/>

Dourados, 17 de abril de 2020.

Celi Corrêa Neres
Presidente da CAUES/UEMS