

O uso correto de máscaras na prevenção da COVID-19 e seus desdobramentos sob a perspectiva de uma profissional da área de saúde

Maiana Cordeiro Dos Santos
Marcelo Biondaro

Introdução

A atual situação em que estamos vivendo mundialmente com a pandemia da covid-19 (novo coronavírus) fez-me refletir sobre a nossa vulnerabilidade diante da exposição do mesmo. O número de infectados já ultrapassa os três milhões e mais de 220 mil mortes (CORONAVÍRUS, 2020).

Infelizmente, o novo coronavírus é uma doença pouco conhecida pelos pesquisadores, a mesma foi identificada pela primeira vez em Wuhan na China e rapidamente espalhou-se por todo o mundo. Seu alto nível de contaminação aliado à diminuição imunidade e inexistência de imunização facilita o crescimento exponencial (GARCIA, 2020).

Tentando nos proteger e diminuir os riscos da infecção da covid-19, as autoridades a nível mundial recomendam medidas simples (não farmacológica) como: a lavagem correta das mãos, higienização com álcool em gel 70%, limpeza de objetos e superfícies, distanciamento social, suspensão do transporte público e fechamento de escolas, universidades, comércio, academias e qualquer ambiente onde possa haver aglomerações. Também foi orientado o uso de máscaras primeiramente aos profissionais de saúde e, logo depois, passou a ser recomendada a toda população (GARCIA, 2020).

Na cidade de Santo Antônio de Jesus – BA, grande parte da população aderiu ao uso de máscaras, principalmente após o Decreto Municipal nº 146 de 24 de abril de 2020 que torna obrigatório o uso da mesma, passando a produzi-las no próprio domicílio. Porém, observando a forma em que a população vem fazendo uso do adereço

nas ruas, mercados e feira livre da cidade, é possível identificar alguns erros graves cometidos pela maioria das pessoas.

Vale ressaltar que, mesmo com esse cuidado, pudemos observar que existem muitas aglomerações nos estabelecimentos comerciais. Apesar do uso obrigatório das máscaras, os clientes não tem mantido o distanciamento mínimo desejável, além de conversarem entre si enquanto escolhem suas mercadorias; desconsiderando, assim, os riscos de expelirem gotículas durante esses gestos, podendo ocasionar a contaminação de quem está à sua volta.

Com isso, este texto tem o intuito de orientar a população à forma correta de utilização das máscaras, visto que as mesmas são uma barreira física eficaz para diminuir a transmissão a curta distância por contato direto ou indireto e por dispersão de gotículas. O uso das máscaras, quando utilizadas corretamente, tem uma grande efetividade no combate ao vírus, impedindo a transmissão através de gotículas expelidas por meio de tosse ou espirro.

Como as máscaras cirúrgicas estão sendo ofertadas e utilizadas somente por profissionais da área da saúde, irei ater-me às máscaras de tecidos produzidas pela população em seu próprio domicílio.

Recomendações a respeito do uso de máscaras de tecido

Nesse contexto, primeiramente temos que nos atentar para o tempo de uso das máscaras, pois, por ser de tecido, seu tempo de utilização deve ser de duas horas ou, se ficarem úmidas, devem ser trocadas imediatamente.

As máscaras de tecido devem ser higienizadas com água e sabão. Outra opção é deixá-las de molho por cerca de 20 minutos, em uma solução com 10 mL de água sanitária e meio litro de água. Se preferir, pode-se utilizar um ferro de passar quente para reforçar a esterilização após a secagem. De forma alguma misture a máscara com as demais peças de roupa. Lave-a individualmente. (ESTADÃO, 2020).

Para que sua utilização seja efetiva, é necessário que as mãos sejam higienizadas com água e sabão antes de colocá-las. A máscara deve cobrir o nariz inteiro e descer até o queixo, ajustando-se corretamente ao rosto para que não haja aberturas para a passagem de gotículas. Lembrando que a função delas é cobrir as portas de entrada e saída do vírus no nosso organismo. Por isso a importância de cobrir nariz e boca (ESTADÃO, 2020).

Um erro gravíssimo e muito comum entre a população é o uso de máscara sob o queixo, pois o recomendado é que não se deve tocar na máscara durante o uso, então, se por algum motivo tiver que tirá-la, deve-se fazer isso pegando pelo elástico ou cordinha para evitar contaminação. Se precisar fazer uma pausa para almoçar ou beber água, por exemplo, acondicione a máscara em um saquinho limpo e sempre a manuseie pelo elástico.

Ao tocar na máscara, seja para ajustar o tecido ou tirar/colocar a máscara, contaminará suas mãos. Ao levá-las aos olhos, pode contrair a doença, ou se tocar em outros objetos, espalhará o vírus e poderá infectar outras pessoas. Para removê-la, é primordial ter o mesmo cuidado de não tocar no tecido, para isso, deve-se remover segurando pelo elástico por trás e lavando as mãos com água e sabão após a remoção (ESTADÃO, 2020).

Considerações finais

O manuseio da máscara de forma inadequada pode aumentar o risco de infecção, levando o sistema de saúde a um caos ainda maior, por isso, é de extrema importância educar a população e sempre reforçar a forma correta de utilização para evitar que o seu uso comprometa o efeito desejado.

Referências

CORONAVÍRUS: *O mapa que mostra o alcance mundial da doença*. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-51718755>. Acesso em: 3 maio 2020.

ESTADÃO: *Como usar máscara de maneira correta*. Disponível em: <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,veja-como-usar-uma-mascara-da-maneira-correta,70003296152>. Acesso em: 12 maio 2020.

GARCIA Leila Posenato, Duarte Elisete. *Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da Covid-19 no Brasil*. Epidemiol Serv Saúde [Internet]. 2020 [citado 2020 abr 7];29(2):e2020222. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/s1679-49742020000200009>. Acesso em: 3 maio 2020.