

BOAS PRÁTICAS NA UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS CIRÚRGICAS

DEFINIÇÃO E FUNÇÕES DAS MÁSCARAS CIRÚRGICAS

Uma máscara é um dispositivo médico, muitas vezes utilizado como equipamento de proteção individual (EPI), tendo como funções:

- Proteger as pessoas (e ambiente próximo) de serem contaminados por **gotículas** (tamanho > 5 µm), expelidas pelo utilizador da máscara.
- Proteger quem a utiliza de ser contaminado com **gotículas** (tamanho > 5 µm), emanadas através de espirros, tosse ou resultado de certos procedimentos médicos.

Exemplo comum: utilizada por quem tem gripe sazonal ou quem cuida destas pessoas.

As máscaras devem obedecer à Norma Europeia 14683 e são divididos em dois tipos (I e II) e podem ou não ser resistentes a fluidos (a que se adiciona o sufixo R). Poderão, ainda, vir com viseira incorporada.

BOAS PRÁTICAS NA COLOCAÇÃO DA MÁSCARA



- Higienize as mãos (com água e sabão ou com uma solução antisséptica de base alcoólica).
- Coloque a máscara, com o lado branco virado para a cara e o lado com outra cor virado para fora, cobrindo a boca, o nariz e queixo.
- Prenda-a à cabeça com os atilhos (dando um laço em cada um) ou com os elásticos, sem cruzar.
- Ajuste a extremidade rígida no nariz, certificando-se que não existem espaços entre o rosto e a máscara.
- Certifique-se que a máscara está bem ajustada à face.

BOAS PRÁTICAS ENQUANTO TEM A MÁSCARA COLOCADA

- Evite tocar na máscara com as mãos;
- Sempre que a máscara é tocada, higienize as mãos (com água e sabão ou com uma solução antisséptica de base alcoólica);
- Substitua a máscara se estiver húmida ou se ficar contaminada;
- Apesar de ser possível utilizar até um período de 8 horas (tendo em conta os pontos anteriores), recomenda-se, na prática, um período até 4 a 6 horas.



BOAS PRÁTICAS NA REMOÇÃO DA MÁSCARA

- A parte dianteira da máscara está contaminada. Não toque nela!
- Desaperte o atilho de baixo e depois o de cima;
- Retire da face, tocando somente nos atilhos/ elásticos;
- Descarte a máscara, preferencialmente dentro de um saco plástico, para o lixo doméstico indiferenciado (não coloque na reciclagem);
- Se estiver numa unidade de saúde, deverá rejeitar para Grupo III - saco branco.
- Após remover a máscara, higienize as mãos (com água e sabão ou com uma solução antisséptica de base alcoólica).

