

# **PANDEMIA COVID-19: USAR A MÁSCARA COMO GESTO ADICIONAL DE BARREIRA**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

## Estratégia do governo

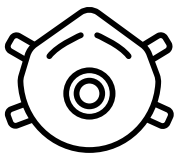
Diante da natureza patogênica e virulenta do vírus SARS-CoV-2 e da evolução da epidemia de COVID, o governo decidiu, dia 15 de março de 2020, impor restrições à circulação da população para reduzir a propagação do vírus, proteger as pessoas em risco e preservar as capacidades do nosso sistema de saúde. O estrito respeito dos gestos de barreira sanitária foi enfatizado como corolário essencial dessas medidas.

A Direção da Saúde apoiou estas medidas com uma estratégia para a gestão e uso de máscaras provenientes da reserva nacional. Tal estratégia revelou-se realmente necessária no contexto de uma reserva nacional limitada e da falta de vacina e de tratamento contra o COVID-19. De acordo com as recomendações das autoridades de saúde, a estratégia tem como principal objectivo proteger médicos e prestadores de cuidados que estão na linha de frente em nossa luta contra o vírus. O público interessado e as instruções de utilização serão gradualmente adaptadas para levar em conta a evolução da situação epidemiológica e dos recursos disponíveis.

Decorre da curva epidemiológica do COVID-19 para o Luxemburgo que a política de contenção decidida pelo governo começa a mostrar seus primeiros efeitos.

No entanto, o número de novas infecções permanece elevado e, portanto, a vigilância de toda a população é necessário. Na ausência de uma vacina ou tratamento contra o COVID-19, a adesão de todos aos gestos barreira é mais importante do que nunca, especialmente porque atrasos no fornecimento de máscaras cirúrgicas e de máscaras respiratórias FFP2 podem durar mais algumas semanas.

Numa comunicação datada de 1º de abril, a Organização Mundial da Saúde (OMS) abriu o caminho para o aumento da utilização de máscaras, incluindo máscaras artesanais, pelo o público em geral, a fim de limitar a propagação de coronavírus Covid-19.



*“Devemos reservar máscaras médicas e cirúrgicas para o pessoal em primeira linha. Mas a idéia de usar máscaras que cubram as vias respiratórias ou a boca para evitar que a tosse ou o farejar espalhe a doença no meio ambiente e para os outros (...) não é uma má ideia em si.”* Disse o médico Mike Ryan, especialista em emergências da OMS, numa [conferência de imprensa](#).

Num [documento de orientação](#) publicado no dia 6 de abril de 2020, a OMS aconselha sobre o uso de máscaras, inclusivamente por pessoas saudáveis.

Além disso, o ECDC emitiu [um documento](#) que visa orientar o uso de máscaras alternativas, como alternativa quando houver escassez de máscaras especializadas.

## O que são máscaras “alternativas”?



As chamadas máscaras “alternativas” ou “não médicas” podem assumir a forma de uma máscara de tecido caseiro ou um simples pano que cubra a boca e o nariz. Este tipo de máscaras ajuda a reter gotículas que se espalham ao falar, espirrar ou tossir.

As máscaras “alternativas” devem ser diferenciadas das máscaras chamadas cirúrgicas e respiratórias “FFP2”, que são reservadas principalmente para médicos e prestadores de cuidados.



As máscaras cirúrgicas são resistentes a fluidos e são usadas quando se prevê a exposição a gotículas ou secreções inclusivamente durante procedimentos cirúrgicos. Eles não protegem contra a contaminação pelo vírus SARS-CoV-2, mas protegem outras pessoas quando a pessoa que usa a máscara está infectada, mesmo sem ter sintomas. Estas máscaras também devem ser usadas por pessoas que estão em contacto com pessoas vulneráveis para protegê-las.

A máscara é um dispositivo médico que se enquadra na Diretiva Europeia 93/42/EEC sobre dispositivos médicos. A sua conformidade com as disposições da directiva é atestada pela marcação CE na embalagem, que garante qualidade e segurança.



As chamadas máscaras respiratórias “FFP2” são usadas em caso de proteção num contexto de transmissão aérea. Proporcionam uma protecção mais eficaz para o prestador de cuidados no caso de produção de aerossol por um paciente infectado durante procedimentos de intubação, esfregaço nasofaríngeo ou orofaríngeo, cuidados respiratórios por um fisioterapeuta, tratamento odontológico, abertura do circuito de ventilação, sucção endotraqueal, etc.

Estão sujeitas à Diretiva Europeia 89/686 / EEC relativa aos equipamentos de proteção individual e devem cumprir as normas (K) N95, EN 149, tipo FFP2 ou FFP3, garantidores de qualidade e segurança.

## Quem pode usar máscaras alternativas?

Esta máscara não é adequada para médicos e prestadores de cuidados, mas para o público em geral em alguns casos, nomeadamente :

- quando você se sentir doente;
- quando deseja contribuir ao esforço comum relativo a contenção do vírus;
- em locais públicos onde é difícil respeitar a distância interpessoal.

O vírus na origem de o COVID-19 é capaz de ser transmitido mesmo se não houver sintomas. Portanto recomenda-se que cubra a boca e o nariz com uma máscara ou mesmo com um outro tecido, especialmente em locais públicos onde é difícil respeitar a distância interpessoal.

No entanto, cuidado com a falsa sensação de segurança, pois não há provas científicas que permitam afirmar que esta máscara protege contra os vírus respiratórios.

Portanto, o uso de máscaras em tecido não conforme com as normas aplicáveis pode ser justificado, em caso de escassez da oferta e na condição de ser utilizada a máscara em questão para complementar os outros gestos de barreira. Pode assim ajudar a prevenir a transmissão do vírus através das pessoas que, sem o saberem, são portadoras do vírus e ajudarão a retardar a propagação do vírus.



Lave as mãos com água e sabão.



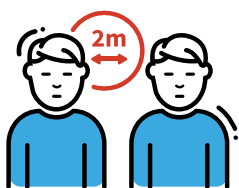
Tussa na dobra do cotovelo ou num lenço de papel.



Evite apertar as mãos ou beijar.



Evite tocar no seu rosto com as mãos.



Mantenha uma distância de 2 metros.



Se possível, fique em casa!

## Modo de uso

As seguintes regras devem ser observadas ao usar a máscara alternativa:



- Posicione a máscara de forma que cubra a boca e o nariz.  
Prenda a máscara com cuidado para limitar as aberturas entre o rosto e a máscara.
- Evite tocar na sua máscara enquanto a usa.
- Ao remover a máscara, não toque na parte frontal, mas derrotá-lo por detrás.
- Depois de tocar ou remover a máscara, lave bem as mãos.
- Lave a máscara todos os dias e a uma temperatura mínima de 60 °.

Aviso: A máscara não substitui os gestos de barreira sanitária cuja aplicação rigorosa continua a ser a medida mais eficaz para conter a propagação do vírus.

## Como fazer minha máscara?

Foi desenvolvido um [tutorial](#) para fazer máscaras para apoiar o projecto #BitzDoheem, que é organizado pela FNEL e pelo “Lëtzebuerger Guiden a Scouten”, com o apoio logístico da POST e para os quais os voluntários se podem inscrever através do [GovJobs](#).