

USO DE MÁSCARAS

1. ENQUADRAMENTO

A utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) deve ser responsável e adequada à actividade profissional e ao risco de exposição;

A utilização de EPI's não dispensa o cumprimento das Precauções Básicas de Controlo e Infecção e de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social.

Importante referir que, os profissionais que contactem com pessoas com suspeita de Covid-19 ou infeção confirmada podem necessitar de outros EPI's além das máscaras faciais.

2. TIPOS DE MÁSCARAS

1 – **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**, um equipamento de protecção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;

2 – **Máscaras cirúrgicas**, um dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;

3 – **Máscaras não-cirúrgicas**, comunitárias ou de uso social, dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

3. UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA

1 – A DGS através da Norma 007/202018 e Orientação 019/202019 recomendou a utilização de máscaras cirúrgicas a todos os **profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde**;

2 – A referida Orientação 019/202019, define também que as **pessoas mais vulneráveis**, nomeadamente idosos (mais de 65 anos de idade), com doenças crónicas e estados de imunossupressão, **devem usar máscaras cirúrgicas sempre que saiam de casa**.

3 – Os **profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público**, onde não esteja garantido o distanciamento social devem considerar igualmente a **utilização da máscara cirúrgica**;

4 – Deve ser considerada a utilização de máscaras por qualquer **pessoa em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas** (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.). Podem neste caso ser utilizadas as **máscaras não cirúrgicas** (comunitárias ou de usos social, das quais ainda estão a ser concluídas as especificações técnicas).

4. COLOCAÇÃO DA MÁSCARA

1 – Higienizar as mãos correctamente antes da colocação da máscara;

2 – Colocar a máscara pelos atilhos, com a face branca (interna) virada para a cara e a outra cor (externa) virada para fora;

3 – Ajustar a extremidade rígida ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo;

4 – Não tocar na máscara enquanto estiver em utilização;

5 – A máscara deve ser substituída logo que fique húmida (por norma de 4 em 4 ou 6 em 6 horas);

- 6 – Não reutilizar máscaras de utilização única;
- 7 – Remover a máscara a partir da parte de trás segurando pelos atilhos e nunca tocando à frente;
- 8 – A máscara deve ser descartada para o contentor dos resíduos;
- 9 – Higienizar as mãos no final da utilização e remoção da máscara.

5. BIBLIOGRAFIA ÚTIL

[Norma 007/2020 da Direcção Geral de Saúde de 29/03/2020 – Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-Cov-2 \(COVID-19\): Equipamentos de Protecção Individual \(EPI\)](#)

[Orientação n.º 019/2020 da Direcção Geral de Saúde de 03/04/2020 – Utilização de Equipamentos de Protecção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde](#)

[Informação n.º 009/2020 da Direcção Geral de Saúde de 13/04/2020 – Uso de Máscaras na Comunidade](#)