

Unimed-BH lança guia com orientações para uso de máscaras caseiras

Com a obrigatoriedade do uso de máscara em locais públicos em todo o estado de Minas Gerais, a Cooperativa criou um guia para orientar a população sobre utilização e higienização

Desde o dia 22 de abril, passou a ser obrigatório o uso de máscara de proteção individual em locais públicos de Belo Horizonte. Outros municípios da região metropolitana também baixaram decreto semelhante, exigindo o uso das máscaras. Pensando nisso, a Unimed-BH lançou um guia com orientações de uso, informando à população quanto às regras a serem seguidas para a fabricação da sua própria máscara caseira, a forma correta de utilização e dicas sobre a higienização.

Especialistas da área da saúde também reforçam a necessidade do uso das máscaras e a importância de se seguir algumas regras para evitar a contaminação. “A máscara é uma alternativa mais acessível para a população e, aliada a outras medidas simples de proteção, como lavar bem as mãos com água e sabão, torna-se efetiva para a redução das chances de contágio pelo vírus”, declara o infectologista cooperado da Unimed-BH, Adelino Melo Freire Júnior. Ele reforça ainda que a máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada com outras pessoas, além disso, sempre que estiver em local público é importante manter o distanciamento de pelo menos um metro entre as pessoas.

O infectologista Adelino de Melo Freire Jr esclarece algumas dúvidas frequentes sobre o uso da máscara de proteção individual.

Como as máscaras de proteção caseiras são efetivas na redução das chances de contágio pelo vírus?

Cada máscara funciona como uma barreira, que diminui a quantidade e o alcance das gotículas que expelimos no ambiente durante nossa fala, quando tossimos, ou quando espirramos. Essas gotículas podem transmitir o vírus, mesmo na fase em que a pessoa não apresenta os sintomas da doença. Assim, o uso das máscaras no convívio com a comunidade reduz a capacidade de transmissão do vírus.

Quem deve utilizar essas máscaras?

No início da pandemia, a recomendação era que as pessoas com sintomas utilizassem a máscara. Hoje, essa orientação mudou. Todos devem adotar o uso dessa proteção. Isso porque o indivíduo pode estar infectado, mas ainda sem a manifestação dos sintomas, o que aumenta a possibilidade de transmissão da doença. Esse potencial é baixo, em comparação àqueles que já apresentam os sintomas, mas ele existe. Por isso, a recomendação é que todas as pessoas utilizem as máscaras como um método de proteção individual.

O vírus pode sobreviver na superfície do tecido da máscara?

Sim, o vírus possui capacidade de sobreviver nessa superfície. Assim, é fundamental não compartilhar a máscara com outras pessoas, não tocar na região filtrante, substituí-la a cada duas horas e lavá-la sempre.

Como higienizar corretamente a máscara?

Como o guia da Unimed-BH mostra, é necessário deixar a máscara imersa em uma solução com água e hipoclorito de sódio ou água sanitária por um certo período. Depois, basta lavá-la com água e sabão, enxaguá-la em água corrente e deixar secar. Lembrando que, após esse processo, é recomendado que você também lave as suas mãos com água e sabão.