

USE MÁSCARA!



Um por todos!

Todos por um!



70
anos
UERJ
1950 | 2020

PR2

Pró-Reitoria
de Pós-graduação
e Pesquisa



InovUerj 
DEPARTAMENTO
DE INOVAÇÃO



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UERJ)

Reitor: Ricardo Lodi Ribeiro

Vice-reitor: Mario Sérgio Alves Carneiro

Pró-reitor de Pós-graduação e Pesquisa (PR2): Luís Antônio Campinho Pereira da Mota

Diretora do Centro de Estudos Ambientais e Desenvolvimento Sustentável (CEADS) / Unidade de Desenvolvimento Tecnológico (UDT CEADS): Sonia Barbosa dos Santos

Organização: Marilene de Sá Cadei

Ilustração: Jéssica da Anunciação Barbosa

Elaboração:

Alex Stephen Mc Innes

Andreia Rêgo

Jéssica da Anunciação Barbosa

Luis Cláudio Silva Ventura

Marilene de Sá Cadei

Sonia Barbosa dos Santos



Apresentação

Este material foi produzido pela equipe dos projetos de extensão e iniciação à docência do CEADS/UERJ com o objetivo de orientar estudantes do Ensino Fundamental em relação ao uso de máscaras durante a pandemia de Covid-19.

Esperamos que as informações fornecidas possam contribuir para a preservação da saúde e da vida de crianças e adolescentes.

Equipe CEADS

USE MÁSCARA: o cuidado é individual,
mas o benefício é coletivo.



Por que devo usar máscara?



Ainda não existem medicamentos que curem a Covid-19 ou vacina que evite a doença. Por isso, é necessário usar máscara.

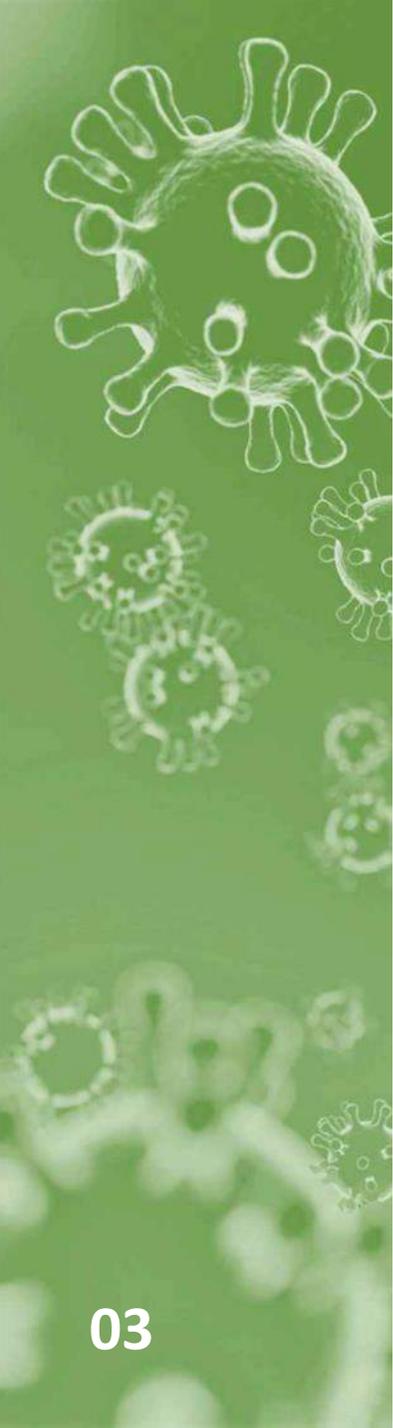
A máscara protege você da Covid-19 e também de outras doenças!

Ela funciona como uma barreira evitando a transmissão do vírus.

Se no ar existirem vírus, a máscara impede que entrem em sua boca e nariz.

Se você estiver doente, os vírus ficam presos na máscara e assim não vão para o ambiente.



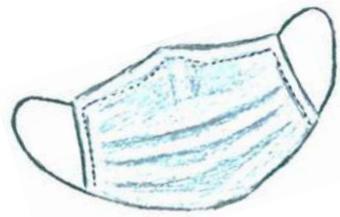


Todos devem usar máscara!

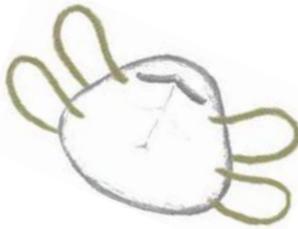
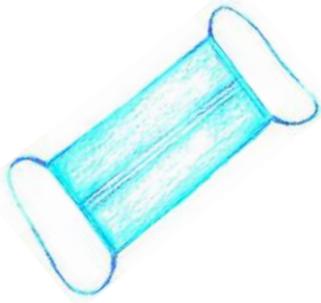
As pessoas com a Covid-19 devem usar a máscara para não transmitirem a doença. As que estão saudáveis devem usar para se protegerem.

Até mesmo quem já teve a doença deve usar máscara, pois ainda não se sabe se existe o risco da pessoa pegar novamente a doença.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, crianças a partir de 6 anos já devem usar a máscara sob a orientação de um adulto.



Que máscara devo usar?



Existem vários tipos de máscaras!

As pessoas que trabalham em locais com muito risco de contaminação, como os hospitais e clínicas, e as pessoas com a Covid-19 devem usar máscaras especiais. As demais pessoas podem usar as máscaras descartáveis vendidas em farmácias ou as que são feitas em casa.

O importante é que sejam feitas com duas ou mais camadas de tecido, cubram completamente o nariz e a boca e fiquem bem presas ao rosto.

É recomendado o uso de tecidos de algodão, pois são resistentes, formam uma boa barreira, facilitam a respiração e causam menos alergias.





Posso usar
a máscara de
outra pessoa?

Não ! As máscaras são de uso individual!

Cada pessoa deve ter a sua.

No caso de uso de máscaras caseiras laváveis, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas ou três máscaras para dar tempo de lavar e secar.

Onde e
quando devo
usar
máscara?



Use em casa, se você ou algum dos seus familiares estiver com Covid-19 ou com suspeita da doença.

Use sempre que sair de casa.

Use em locais públicos: ônibus, escolas, hospitais, clínicas, supermercados, táxis, feiras livres, igrejas, lojas, farmácias, ruas, áreas de lazer etc.

Como devo agir quando
estiver usando
máscara?

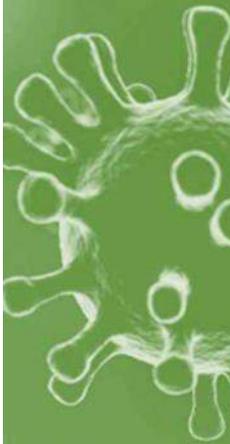


Mesmo de máscara, mantenha a distância de 1 metro e meio a 2 metros das demais pessoas.

Mantenha sempre o nariz e a boca cobertos pela máscara.

Evite sempre colocar as mãos na máscara.

Se tiver que arrumar a máscara, lave as mãos ou passe álcool gel antes e depois de tocar na máscara.





Quando e como devo
trocar uma máscara?

Você deve trocar a máscara a cada 4 horas ou quando estiver úmida. Antes de trocar a máscara lave as mãos ou passe álcool.

Retire a máscara usada pelas alças ou elásticos. Coloque em um saco plástico resistente e, se possível, jogue um pouco de álcool. Feche bem o saco e guarde em uma bolsa, mochila ou bolso para ser lavada em casa ou jogada em uma lata de lixo.

Lave as mãos ou use álcool gel antes de colocar a nova máscara.



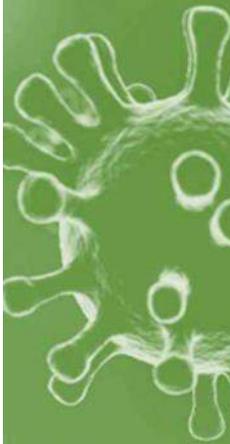
O que devo fazer com a máscara quando for comer ou beber fora de casa?

Limpe as mãos com água e sabão ou álcool gel e retire a máscara.

Coloque a máscara em um saco plástico resistente. Feche o saco e guarde-o para ser jogado no lixo ou levado para casa.

A máscara que você retirou não deve ser recolocada. Ao retirar e guardar a máscara, as partes de fora e de dentro se tocam, o que pode contaminar toda a máscara.

Após se alimentar, lave novamente as mãos ou passe álcool gel e coloque uma máscara limpa.



Como jogar fora a máscara usada?



Coloque a máscara dentro de um saco plástico bem resistente. Se possível, use dois sacos plásticos e pulverize um pouco de álcool sobre a máscara. Feche bem o saco antes de jogá-lo no lixo do banheiro ou na lata de lixo comum.

Máscaras jogadas no ambiente, como ruas, rios, praias e trilhas, podem causar vários problemas:

- poluem visualmente o ambiente, enfeando a paisagem;
- as pessoas, incluindo os profissionais da coleta de resíduos sólidos, podem pegar a Covid-19 ou outras doenças ao manusearem uma máscara usada que esteja contaminada;
- animais podem ingerir as máscaras e morrer devido ao bloqueio do sistema digestório e respiratório.

Como lavar a máscara caseira reutilizável?

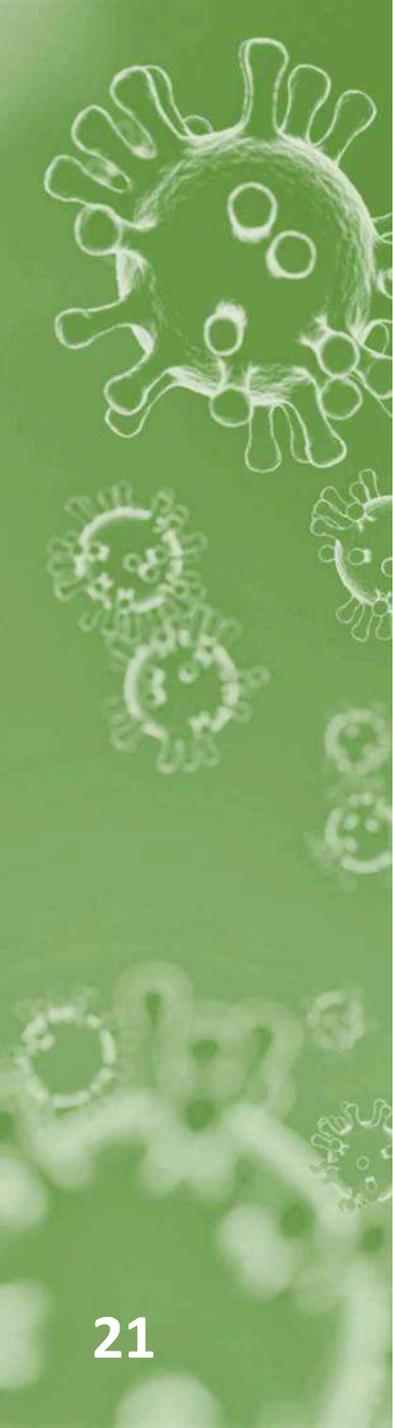


A máscara caseira reutilizável deve ser lavada separadamente das demais roupas.

Use sempre água e sabão. Também pode usar um pouco de água sanitária.

A máscara precisa ser muito bem enxaguada para evitar alergias.

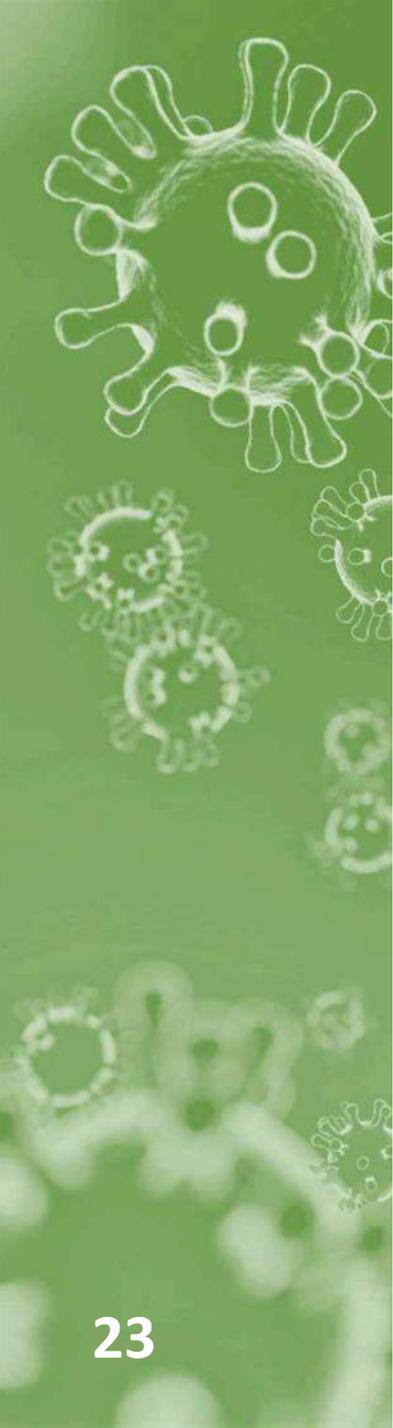
Escolha um local bem ventilado e limpo para secar a sua máscara. Nunca seque a máscara dentro do banheiro, perto de lixeiras ou abrigos de animais para evitar contaminá-la. Se possível, coloque a máscara ao sol para secar.



Onde devo guardar a máscara limpa?

A máscara limpa deve ser mantida em um saco plástico fechado e guardada em local limpo, seco, arejado e que não tenha cheiro, mofo e umidade.

Ao ser levada para a rua, para uma possível troca, deve ser transportada em um saco plástico fechado para evitar o contato com objetos e substâncias que possam contaminá-la.



Fontes Consultadas

FIOCRUZ. Covid-19/Novo coronavirus. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>>. Acesso em: 13 out. 2020.

ESCRITÓRIO DA OPAS E DA OMS NO BRASIL. Folha informativa COVID-19. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 28 out. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coronavírus. Covid-19. O Que Você Precisa Saber. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br>>. Acesso em: 30 out. 2020.

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO CEARÁ. Descarte Correto de Máscara Evita Contaminação e Ajuda a Preservar Meio Ambiente. Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/2020/05/05/descarte-correto-de-mascara-evita-contaminacao-e-ajuda-a-preservar-meio-ambiente>>. Acesso em: 01 nov. 2020.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Coronavírus. Covid-19. Disponível em: <<https://www.coronavirus.uerj.br>>. Acesso em: 17 out 2020.



Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Pró-reitoria de Pós-graduação e Pesquisa (PR2). Centro de Estudos Ambientais e Desenvolvimento Sustentável. (CEADS). Unidade de Desenvolvimento Sustentável do CEADS. Rua São Francisco Xavier 524. Pavilhão João Lyra Filho. Bloco F. Sala 10.088. Maracanã. Rio de Janeiro, RJ. Tel.: (21) 2334-0056

Acesse o site do CEADS UERJ: <http://ceads.sr2.uerj.br>

Ouçã a Rádio CEADS: www.radioceads.net

Siga: @ceads.uerj

Inscreva-se no Canal CEADS UERJ
<https://www.youtube.com/c/CEADSUERJ>

USE MÁSCARA: o cuidado é individual,
mas o benefício é coletivo.



70
anos
UERJ
1950 | 2020



PR2
Pró-Reitoria
de Pós-graduação
e Pesquisa



InovUerj 
DEPARTAMENTO
DE INOVAÇÃO