

COMITÊ CIENTÍFICO DE APOIO AO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA COVID-19  
GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



**ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS DURANTE E PÓS PANDEMIA**  
**Revisado em 06 de abril de 2021**

A principal via de transmissão da COVID-19 é a respiratória. Isto pode se dar através de gotículas (partículas maiores) ou aerossóis (partículas menores e mais leves que as gotículas, que se mantém suspensas no ar por certo tempo e longas distâncias). Mesmo pessoas sem sintomas podem transmitir o vírus a outras pessoas tanto pela fala, como pela tosse e espirros.

As 3 principais medidas de prevenção da transmissão respiratória são:

1. Uso de máscaras com boa vedação.
2. Manutenção de distanciamento físico (no mínimo de 2 metros).
3. Ventilação adequada dos ambientes, com preferência para atividades ao ar livre.

Os estudos científicos evidenciam que o uso de máscaras contribui para a redução da transmissão da infecção pelo vírus SARS-CoV-2. Máscaras bem utilizadas, acompanhadas de medidas de distanciamento físico e higiene são medidas importantes para evitar infecção.

O Comitê Científico **RECOMENDA** o uso de máscaras de boa qualidade, bem ajustadas, de forma que ofereçam boa vedação.

As melhores opções são, nessa ordem:

1. Máscaras PFF2 com selo do Inmetro ou Certificado de Avaliação, **sem válvula**.
2. Máscaras cirúrgicas com tripla camada.
3. Máscaras de pano com tripla camada.

Também podem ser usadas duas máscaras sobrepostas, com o objetivo de melhorar o ajuste ao rosto, como no caso da máscara cirúrgica. Usar uma máscara de pano por cima pode ajudar a melhorar o ajuste no rosto e evitar escape de ar.

Usar duas máscaras não é necessário no caso de uma máscara que filtra melhor e se ajusta bem, como a PFF2. Não se deve usar duas máscaras cirúrgicas ou qualquer tipo de máscara sobreposta à PFF2.

**Observação Sobre os Protetores Faciais (ou “face shield”)**

**Protetores Faciais** (ou óculos de proteção) podem auxiliar na redução da transmissão comunitária da COVID-19, pois ajudam a proteger os olhos das gotículas e do toque com mãos contaminadas. Estudos demonstram que - além do uso de máscaras, álcool gel e lavagem das mãos

- os protetores faciais aumentam a proteção contra a infecção pelo SARS-CoV-2. Podem ser utilizados juntamente com as máscaras, como **proteção adicional**.

#### **Cuidados importantes:**

- Não compartilhar a máscara com outras pessoas;
- Tocar a máscara somente nas alças laterais, pois quando manipuladas de forma incorreta, podem dar uma falsa sensação de segurança e aumentar a possibilidade de contágio;
- Não tocar na boca, nariz e olhos;
- Lavar as mãos com água e sabão por 20 segundos, ou usar álcool 70% antes de colocar e logo após retirar a máscara;
- Trocar a máscara por uma nova, sempre que estiver úmida;
- Lavar máscaras caseiras com água e sabão; máscaras descartáveis devem ser depositadas em saco plástico selados e descartados no lixo doméstico não reciclável;
- Quando não estiver utilizando a máscara, durante refeições, mantê-la em um saco plástico;
- Não usar máscara em crianças menores de 2 anos.

Este Comitê ENFATIZA que:

O uso de máscaras não exclui a necessidade de medidas de:

- 1) limpeza das mãos com frequência, com água e sabão por 20 segundos e/ou uso de álcool 70%;
- 2) distanciamento físico mínimo de 2 metros entre pessoas;
- 3) evitar ambientes fechados ou mal ventilados, manter os locais bem arejados com janelas abertas;
- 4) preferir atividades ao ar livre;
- 5) sempre que apresentar sintomas gripais, manter isolamento e buscar orientação dos serviços de saúde.

#### **Referências**

1. Science Brief: SARS-CoV-2 and Potential Airborne Transmission | CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/scientific-brief-sars-cov-2.html>. Accessed March 31, 2021.
2. Brooks JT, Butler JC. Effectiveness of Mask Wearing to Control Community Spread of SARS-CoV-2. *JAMA - J Am Med Assoc.* 2021;325(10):998-999. doi:10.1001/jama.2021.1505
3. Brooks JT, Beezhold DH, Noti JD, et al. Maximizing Fit for Cloth and Medical Procedure Masks to Improve Performance and Reduce SARS-CoV-2 Transmission and Exposure, 2021. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2021;70(7):254-257. doi:10.15585/mmwr.mm7007e1
4. <https://www.ufcspa.edu.br/documentos/saude-bem-estar/covid-19/documento-tecnico-uso-demascaras.pdf>
5. Chu DK, Akl EA, Duda S, et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Lancet.* 2020;395(10242):1973-1987. doi:10.1016/S0140-6736(20)31142-9
6. Bhaskar ME, Arun S. SARS-CoV-2 Infection among Community Health Workers in India before and after Use of Face Shields. *JAMA - J Am Med Assoc.* 2020;324(13):1348-1349. doi:10.1001/jama.2020.15586

7. Coroneo MT, Collignon PJ. SARS-CoV-2: eye protection might be the missing key. *The Lancet Microbe*. 2021;0(0). doi:10.1016/s2666-5247(21)00040-9