

Para reforçar junto à sociedade a importância do uso da máscara como forma de proteção e combate ao Coronavírus, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) está fazendo uma campanha em suas redes sociais para incentivar a medida. As mensagens alertam que o cuidado é pessoal, mas os benefícios da utilização do equipamento são coletivos: ao usar a máscara, além de se proteger contra o vírus que pode estar circulando à sua volta, a pessoa impede a transmissão da Covid-19 aos demais, caso esteja com a doença e ainda não saiba.

Os posts estão sendo disseminados nas redes sociais da ANS – Facebook, Twitter, LinkedIn e Instagram - com a hashtag #EuUsoMáscara, chamando atenção para a responsabilidade individual e coletiva no combate à pandemia. Junto com os cuidados básicos de higiene e distanciamento e isolamento social recomendados pelas autoridades de saúde, a utilização desse equipamento protetivo não é apenas um cuidado pessoal, mas um compromisso com a saúde de todas as pessoas que nos cercam.

É importante destacar que as restrições de circulação impostas com o objetivo de evitar aglomerações ainda são o principal fator de controle da doença e devem ser respeitadas. Mas nos casos que é inevitável a circulação em vias públicas ou ambientes de grande movimentação de pessoas, a recomendação é que todos usem máscara de proteção que cubra totalmente a boca e nariz e que esteja bem alinhada ao rosto, sem deixar espaçamento.

O ideal é que a pessoa utilize máscaras alternativas, ou seja, feitas de tecido ou outros materiais, deixando, assim, as do tipo cirúrgicas descartáveis (N-95) para uso exclusivo dos profissionais de saúde envolvidos no combate à doença, pois estão em números escassos para reposição. Vale destacar que essas medidas seguem as diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde e demais órgãos de saúde envolvidos no controle da pandemia.

Dicas sobre como usar e manusear a máscara

1. Em primeiro lugar, é preciso ressaltar que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa etc. Então se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras;
2. A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano;
3. Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face;
4. Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;
5. Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;
6. Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de 30 minutos;
7. Para cumprir essa missão de proteção contra o coronavírus, serve qualquer pedaço de tecido, vale desmanchar aquela camisa velha, calça antiga, cueca, cortina, o que for.

Manuseio e limpeza da máscara

Para usar regularmente as máscaras protetoras é necessário cuidado no manuseio e uso para evitar exposição à Covid-19. Para colocar e retirar do rosto, o manuseio deve ser feito apenas pelos elásticos ou atilhos. Após retirar do rosto, o próprio usuário deve lavar de imediato a máscara com

sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos, para higienização total. Sempre vale lembrar: a máscara é de uso pessoal e não deve ser compartilhada com outras pessoas.

As dicas acima são do Ministério da Saúde.

Quer aprender a fazer sua própria máscara? Confira um tutorial que disponibilizamos em nosso site - [clique aqui](#).

Agora que você já sabe a importância do uso da máscara para sua própria proteção e para a proteção daqueles que você ama, compartilhe a campanha em suas redes sociais e ajude o Brasil a vencer a batalha contra o Coronavírus.



#EuUsoMáscara

**Cuidando de mim,
eu cuido de você**

O uso da máscara
é individual, a proteção
é para todos!

ANS | ans.gov.br
0800 701 9656

#EuUsoMáscara

Cuidando de mim, eu cuido de nós

O uso da máscara
é individual, a proteção
é para todos!



ans.gov.br
0800 701 9656

Fonte: [ANS](#), em 07.05.2020.