



Associação  
Brasileira de  
Esclerose Lateral  
Amiotrófica



## **COMO E QUANDO USAR A MÁSCARA?**

Tem se falado muito a respeito do uso da máscara.

A máscara precisa ser usada pelas pessoas que estão doentes. E quando falamos em pessoas doentes, estamos falando de pessoas com os sintomas e/ou sorologia positiva para o Coronavírus.

Nos próximos dez dias após o início dos sintomas, é importante usar a máscara, para evitar que o vírus seja disseminado no ambiente, aumentando a chance de contaminar outras pessoas.

Não existe nenhuma evidência de que a máscara proteja as outras pessoas de pegarem a doença. Isso significa que as máscaras não impedem que alguém possa se infectar, mas diminui o risco de que alguém infectado transmita a doença. A própria Organização Mundial de Saúde recomenda que as pessoas não usem a máscara, a menos que estejam doentes. Entretanto, ela deve ser usada também pelas pessoas que vão fazer qualquer procedimento e/ou cuidado aos doentes.

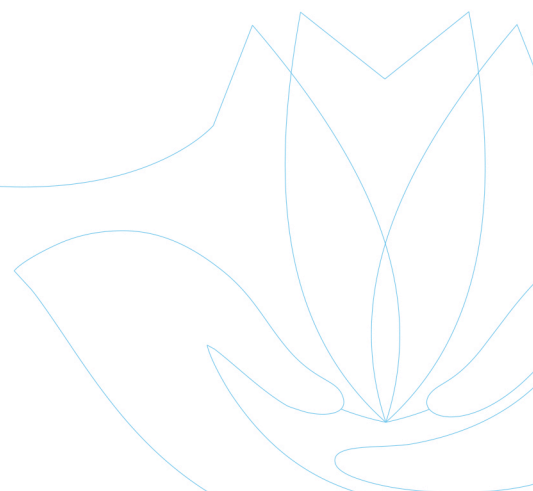
No caso do paciente com diagnóstico de Esclerose Lateral Amiotrófica (E.L.A.), que está SEM sintomas de processo infeccioso, quem deve utilizar a máscara é o cuidador e a equipe de profissionais que estão em contato com o paciente. Caso, o paciente com E.L.A. apresente sintomas de processo infeccioso, os familiares que tenham contato próximo, além de cuidadores e profissionais da área de saúde também devem fazer uso da máscara.

Uma questão complicada é que as pessoas acham que, por usar a máscara, não precisam fazer mais nada. Então deixam de tomar cuidado com outros procedimentos que deveriam fazer, como higienizar as mãos e fazer uso de luvas, por exemplo.

### **ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA - ABrELA**

Rua Botucatu, 395/397 - Vila Clementino - São Paulo/SP  
CEP: 04023-061

Tel/Fax: (011) 5579 - 2668 / 5579 - 4902  
abrela@abrela.org.br  
[www.abrela.org.br](http://www.abrela.org.br)





Associação  
Brasileira de  
Esclerose Lateral  
Amiotrófica



## **QUEM MAIS PRECISA USAR A MÁSCARA, ALÉM DO PACIENTE?**

Quem tiver um contato próximo e quem for cuidar do paciente, no momento do cuidado. Assim, quando disponível, as máscaras devem ser usadas pelos cuidadores.

É possível que o paciente não tenha condições de colocar ou trocar a sua própria máscara e precise de uma ajuda para isso. A pessoa que for auxiliar a colocar a máscara no paciente – seja um parente próximo ou cuidador – tem que tomar também todo o cuidado para não se contaminar.

Essa pessoa deve usar máscara, especialmente, se tiver um contato muito próximo com boca e nariz do paciente.

É lógico que os profissionais de saúde também precisam usar a máscara, especialmente, as pessoas que farão exames ou procedimentos que possam expor o profissional ao contato com saliva ou secreção, por tosse, espirro, dentre outros.

Além disso, é muito importante que a pessoa possa colocar a máscara corretamente. A máscara deve cobrir o nariz e a boca completamente e ficar próxima à bochecha, bem justa, para evitar que o ar espalhe.

A máscara é descartável e dura mais ou menos 2 horas. Porque o ar que expiramos é um ar úmido. Esse ar vai molhando a máscara e quando ela está molhada, ela perde o seu efeito de evitar que o vírus caia no ambiente, além de se tornar meio de cultura.

No momento da retirada, é importante que a pessoa retire a sua máscara de trás para frente, que a dobre bem, jogue-a fora e lave as suas mãos; porque ao tirar a máscara, você contamina a sua mão com o material que estava grudado nela. A primeira coisa a se fazer, portanto, é lavar as mãos após retirar as máscaras. Se não for possível, pode ser feito uso do álcool em gel.

É importante salientar que o local de descarte das máscaras usadas deve ser apropriado, em sacos de lixo branco, já previamente destinados para material contaminado, como luvas e máscaras descartáveis usadas, gaze e algodão utilizados em procedimentos, dentre outros.

Assim vamos cuidando de todos nós!

**Dr<sup>a</sup>. Adriana Leico Oda**

**Dr<sup>a</sup>. Cristina Salvioni**

**Dr. Acary Souza Bulle Oliveira**

**ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA - ABrELA**

Rua Botucatu, 395/397 - Vila Clementino - São Paulo/SP

CEP: 04023-061

Tel/Fax: (011) 5579 - 2668 / 5579 - 4902

abrela@abrela.org.br

www.abrela.org.br

CNPJ: 02.998.423/0001-78 – Utilidade Pública Municipal : Decreto 43.282 de 29.05.03

