



Associação  
Brasileira de  
Esclerose Lateral  
Amiotrófica



## USO DE MÁSCARA

O uso de máscara, atualmente, é, além de necessário, obrigatório para todas as pessoas, em locais públicos. Porém, a máscara também deve ser usada por todos aqueles que estão tendo contato com outras pessoas que não estão em isolamento, mesmo em locais privados. Essa é uma recomendação da Organização Mundial de Saúde, de médicos e de cientistas que vem estudando e acompanhando a pandemia do novo Coronavírus.

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 manter o distanciamento social, higienizar as mãos e fazer uso de luvas, por exemplo.

A máscara deverá ser usada também por todos que vão ter contato ou fazer qualquer procedimento e/ou cuidado aos doentes.

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 familiar ou cuidador – tem que tomar também todo o cuidado para não contaminar a máscara.

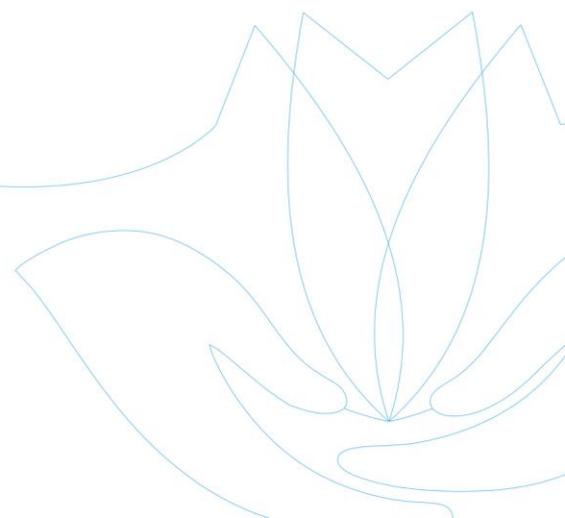
Além disso, é muito importante que a pessoa coloque a máscara corretamente. A máscara deve cobrir o nariz e a boca completamente e ficar próxima à bochecha, bem justa, para evitar que o ar espalhe.

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. Já as máscaras de tecido (algodão ou outros) devem ser trocadas diariamente, ser lavadas com água e sabão e posteriormente passadas a ferro.

### 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**



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 impregnado nela.

A primeira coisa a se fazer, portanto, é lavar as mãos após retirar a máscara. 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!

**Dra . Adriana Leico Oda**

**Dra . Cristina Salvioni**

**Dr. Acary Souza Bulle**

**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)

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

