

COVID-19 RESUMO DAS ORIENTAÇÕES #9

Uso de máscaras

RECOMENDAÇÕES PARA A EQUIPA DA FARMÁCIA

1. A equipa da farmácia deve usar uma máscara facial para se proteger da infeção e para evitar a transmissão da doença, no caso de um dos elementos da equipa da farmácia ser infetado.
2. A equipa da farmácia pode precisar de usar uma combinação de luvas, bata, máscara facial e/ou viseira ou óculos de proteção, dependendo das tarefas que realiza e da situação pessoal do colaborador.
3. O uso de uma máscara isoladamente, é insuficiente para fornecer um nível de proteção adequado. A higiene das mãos e do rosto deve ser realizada com frequência.
4. Manter uma distância de 1-2 metros dos doentes e do público, para evitar a propagação de pessoa para pessoa, através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada fala, tosse ou espirra.
5. Desinfete quaisquer superfícies que possam ser tocadas por doentes ou pelo público.
6. Os respiradores, geralmente, não são necessários em ambiente de farmácia comunitária, mas são exigidos para profissionais de saúde envolvidos em procedimentos que geram aerossóis.
7. Cabelos curtos ou amarrados, evitando barbas longas, bem como o uso de jóias, relógios e maquilhagem, são medidas que contribuem para a prevenção de infeções e para maior eficiência da utilização de máscaras, respiradores e óculos de proteção.

RECOMENDAÇÕES PARA O PÚBLICO

Recomenda-se ao público que usem uma máscara nas seguintes circunstâncias:

1. Ao tomar conta de uma pessoa com suspeita de infeção por COVID-19.
2. Se tiverem sintomas como tosse, espirros ou febre.
3. Se pertencerem a grupos de maior risco, incluindo adultos mais velhos (particularmente aqueles com mais de 65 anos) e pessoas com condições de saúde subjacentes, e se estiverem em locais públicos ou na presença de outros.
4. Se precisarem de sair de casa, por qualquer motivo, quando estiverem em quarentena (por exemplo, em isolamento preventivo após contato com um caso confirmado ou potencialmente positivo de COVID-19), para prevenir uma potencial transmissão assintomática ou pré-sintomática.

As máscaras só são eficazes quando utilizadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com solução à base de álcool ou água e sabão.

COMO COLOCAR, USAR, RETIRAR E DESCARTAR UMA MÁSCARA

1. Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com uma solução à base de álcool ou lave com água e sabão.
2. Antes de colocar a máscara, inspecione-a para ver se está danificada ou com buracos.
3. Verifique qual lado é o lado superior (onde se encontra a faixa metálica ou a borda rígida).
4. Certifique-se de que o lado adequado da máscara (geralmente o lado colorido) está virado para fora.
5. Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se molde à forma do seu nariz.
6. Certifique-se de que a máscara cobre a boca e queixo.
7. Após o uso, tire a máscara; retire os laços elásticos de trás das orelhas enquanto mantém a máscara longe do seu rosto e roupas. Evite tocar em superfícies potencialmente contaminadas da máscara.
8. Deite fora a máscara, num recipiente fechado imediatamente após o uso.
9. Faça a higienização das mãos depois de tocar ou deitar fora a máscara. Use solução à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.

Para detalhes e referências de apoio, consulte o documento com as orientações completas em www.fip.org/coronavirus

Este documento baseia-se em evidência e recomendações disponibilizadas por organizações de renome, no momento da sua publicação. Será atualizado à medida que novas informações forem disponibilizadas. 26 de março de 2020. Fontes: OMS e CDCs dos EUA, 2020

Traduzido por: