

A Gripe A(H1N1) e o uso de máscaras de protecção

Não está provado que o uso de máscaras, por exemplo, de máscaras cirúrgicas, ofereça uma protecção eficaz ou reduza o contágio de gripe, no caso de uma pandemia ou durante a época de gripe. Por isso, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) não recomenda o seu uso. Apenas aconselha o seu uso no contexto da prestação de cuidados de saúde.

Contudo, as pessoas na comunidade podem optar por usar máscaras. Se estas forem usadas e eliminadas de forma adequada, é pouco provável que causem problemas ou aumentem as probabilidades de contágio.

Depois de retiradas, as máscaras devem ser, de preferência, metidas num saco de plástico, que terá de ser bem fechado. Esse saco deve juntar-se aos resíduos domésticos normais.

Em seguida, lave bem as mãos, de acordo com as instruções disponibilizadas em “medidas de protecção individual”, em www.dgs.pt

Utilização de máscaras por pessoas doentes para proteger os outros membros da comunidade

O uso de máscaras por pessoas doentes com sintomas de gripe pode ajudar a reter as secreções respiratórias quando essas pessoas tosse ou espirram e reduzir o risco de contágio dos que com elas mantêm contactos próximos.

As máscaras usadas por pessoas doentes podem ser úteis nas seguintes situações:

- a) Nas deslocações para casa ou para o hospital;
- b) Quando são tratadas em casa por membros da família ou por outras pessoas;
- c) Quando não for possível evitar que contactem de perto com pessoas saudáveis.

Utilização de máscara para proteger uma pessoa saudável que esteja a cuidar de alguém com sintomas de gripe

O uso de máscara por alguém que está bem de saúde destina-se a evitar o contacto inadvertido da boca e do nariz dessa pessoa com as partículas infecciosas presentes nas suas mãos ou expelidos através da tosse e dos espirros das outras pessoas.

A máscara pode conferir uma protecção suplementar às pessoas que cuidam, em casa ou noutros contextos não hospitalares, de alguém doente com sintomas de gripe e com quem têm que manter um contacto próximo (distâncias iguais ou inferiores a 1 metro).

Como utilizar e eliminar as máscaras correctamente.

1) As máscaras devem ser cuidadosamente colocadas sobre a boca e o nariz e atadas com firmeza.

a) Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço.



b) Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz.



c) Ajuste-a bem às faces e sob o queixo.

2) Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos. Sempre que tocar numa máscara usada - por exemplo, ao retirá-la - deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.

3) Substitua as máscaras sempre que fiquem húmidas.

4) Para retirar e eliminar uma máscara convenientemente:

- a) Parta do princípio de que a parte da frente da máscara cirúrgica está contaminada.
- b) Desate ou parta os atilhos da parte de baixo e depois os atilhos ou elásticos da parte de cima e retire a máscara pegando-lhe unicamente pelos atilhos.
- c) As máscaras descartáveis devem deitar-se fora após uma única utilização.
Depois de retiradas, as máscaras devem ser metidas num saco de plástico, que deve ser bem fechado e depois deitado no lixo doméstico comum.

5) Depois de retirar a máscara é necessário lavar as mãos, com água e sabão, ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.