



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: EDMEA LADEVIG

ANO: 7º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Investigação e Pesquisa

PROFESSOR(A): Marcelino José de Souza

PERÍODO DE Manhã

Unidade temática: Vida e evolução

Objeto de conhecimento: Programas e indicadores de saúde pública

Habilidade(s): a compreensão de situações e fenômenos para fazer intervenções, criar soluções e refletir sobre a realidade local e global.

ROTEIRO DE ATIVIDADES

Caros estudantes, lembrem-se:

- para fazer as atividades em casa é muito importante que você escolha um horário todos dia para sentar e resolver suas tarefas. Neste momento você vai se dedicar aos seus estudos, por isso, desligue a TV e use o celular apenas para fazer as atividades.

Agora vamos ao trabalho.

Leia com atenção o texto e se possível assista aos vídeos.

Saiba os cuidados para usar máscara de pano -

<https://youtu.be/Tpw5-TOuCNA>

Vídeo da OMS - Como colocar, usar, retirar e descartar uma máscara - <https://youtu.be/96mXibiZvE4>

APÓS LER OS TEXTOS E/OU ASSISTIR OS VÍDEOS RESPONDA O FORMULÁRIO NO LINK

→ <https://forms.gle/FrNizVvDxyfgeqLKA>

Bom trabalho!

Os erros mais comuns no uso de máscaras para se
proteger do coronavírus - e como usar corretamente

ERROS E ACERTOS AO USAR A MÁSCARA

Veja recomendações de infectologistas sobre como usar o equipamento



Não deixe o nariz descoberto



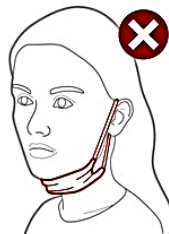
Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



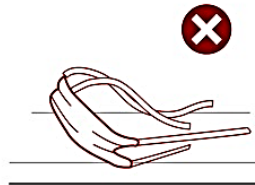
Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.



Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho, antes de jogá-la na lixeira.



Não deixe a máscara em cima da mesa.



- 1 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
- 2 - Ajuste-a para não que haja vãos nas laterais
- 3 - Encoste apenas nos elásticos

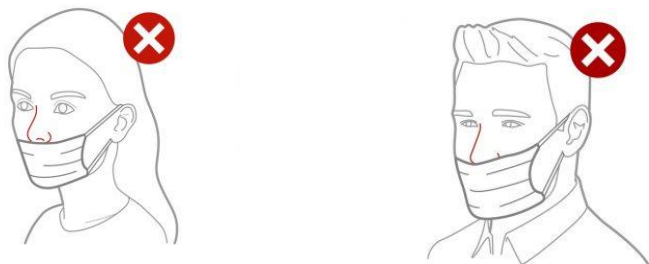
Uso inadequado da máscara pode aumentar risco de infecção. Cobrir completamente a boca e o nariz é essencial para a proteção.

O Ministério da Saúde passou a recomendar, no início de abril, o uso de máscaras para diminuir o risco de contaminação pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2). Podem ser as de tecido, costuradas em casa, ou as descartáveis. Já as cirúrgicas, em falta nos hospitais, devem ficar restritas a médicos e profissionais de enfermagem.

É importante que todos usem a máscara da forma correta: cobrindo completamente o nariz e a boca, sem vãos laterais. Segundo infectologistas ouvidos pelo G1, manusear ou descartar o equipamento da forma errada pode aumentar o risco de contaminação.

Abaixo, entenda quais são os cuidados necessários:

Não deixe o nariz ou a boca expostos



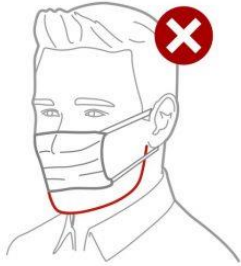
Não cubra apenas as narinas – a máscara precisa revestir o nariz inteiro. – Foto: Rodrigo Sanches

A máscara funciona como uma barreira: quem já estiver contaminado não vai espalhar gotículas com o vírus ao falar, tossir ou espirrar, por exemplo. E aqueles que estiverem saudáveis também terão uma proteção no rosto para que as mucosas da boca e do nariz não entrem em contato com partículas contaminadas.

Em resumo, portanto, a função da máscara é cobrir as “portas de entrada e de saída” do vírus no organismo. Daí vem a importância de jamais deixar os lábios e as narinas expostos.

Para que a proteção seja efetiva, o ideal é que a máscara cubra o nariz inteiro e desça até o queixo, de

modo que não sejam formados vãos por onde gotículas possam entrar. O equipamento não vai se mover pelo rosto – vai moldar-se a ele.



A máscara deve ir até o queixo, para melhorar a fixação no rosto. – Foto: Rodrigo Sanches/Arte G1

“Quem usa óculos sabe que é incômodo, porque as lentes embaçam. Mas não tem jeito. Se descermos o tecido para o meio do nariz, a fixação não vai ser perfeita”, afirma Celso Granato, infectologista e diretor clínico do Grupo Fleury.

Ele menciona que alguns modelos têm um arame flexível por dentro, que deve ficar abaixo da região entre as sobrancelhas. É mais uma forma de moldar a máscara ao rosto.

Não use máscaras largas para o seu rosto



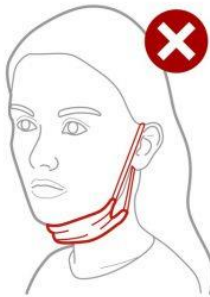
A máscara não pode ficar larga e formar vãos nas laterais do rosto. – Foto: Rodrigo Sanches/Arte G1

No caso das máscaras de tecido, artesãos costumam perguntar se elas serão usadas por adultos ou crianças, justamente para fabricá-las no tamanho adequado.

Mesmo assim, é possível que o equipamento fique largo nas laterais do rosto. O infectologista Jean Gorinchteyn, do Hospital Emílio Ribas, recomenda que seja feito um nó nos elásticos ou na cordinha.

“A vedação precisa ficar completa. Mas é importante que o ajuste seja feito ainda em casa, com as mãos limpas. Não adianta fazer a adaptação no transporte público. Além de a pessoa ficar exposta ao vírus enquanto mexe na máscara, vai manuseá-la sem a higienização correta”, diz.

Não tire a máscara e deixe-a no queixo



Não deixe a máscara no queixo ao fazer pausas para beber água, por exemplo. – Foto: Rodrigo Sanches

Para tirar a máscara por pouco tempo – ao beber água, por exemplo –, não a puxe para o queixo. Primeiramente, porque, ao fazer isso, você terá de encostar na parte do tecido, que pode estar contaminada. O ideal é só tocar nas cordinhas ou no elástico.

Além disso, há o risco de a máscara se inverter, ao ser tirada do queixo e posicionada novamente no rosto. “A parte externa, que talvez esteja com o vírus, pode virar para dentro e ficar em contato com a pele, justamente na área das mucosas. Ocorreria a contaminação”, explica Jean.

Não apoie a máscara em mesas



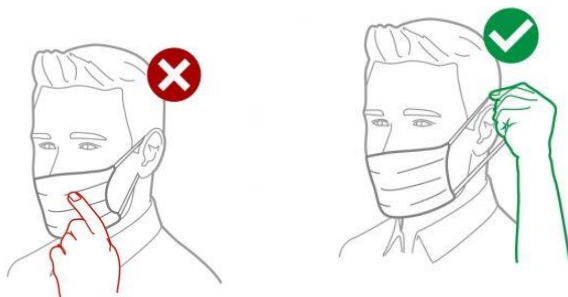
Não deixe a máscara sobre a mesa. – Foto: Arte/G1

Quando for fazer uma pausa para a refeição, por exemplo, jamais coloque a máscara sobre a mesa: a superfície pode estar contaminada. “Ainda mais em ambientes de uso comum, como cafeterias das empresas, há o risco de contágio. O ideal é guardar a máscara em um saquinho limpo”, explica Granato.

Caso seja um intervalo rápido, tire a máscara de trás para frente, tocando apenas nos elásticos, e segure-a (sempre evitando encostar na parte do tecido). Depois, recoloque-a, também pelos elásticos.

Não encoste na máscara, só nos elásticos

Não toque na parte do tecido da máscara - apenas nos elásticos. – Foto: Rodrigo Sanches/Arte G1



Encoste apenas nos elásticos. – Foto: Rodrigo Sanches/G1

Conforme explicado acima, devemos evitar tocar na parte de tecido da máscara. Suponha que você esteja em um transporte público e que alguém contaminado, sem usar o equipamento de proteção, tussa a uma curta distância. A face externa da sua máscara ficará com gotículas que contêm o vírus.

Se você tocar nessa parte, seja para ajeitar o tecido ou tirar/colocar a máscara, contaminará suas mãos. Ao levá-las aos olhos, pode contrair a doença. Ou, se encostar em outros objetos, espalhará o vírus e poderá infectar outras pessoas.

Lave bem as mãos antes e depois de colocar e de tirar a máscara

Use água e sabão ou álcool gel para higienizar as mãos sempre que colocar ou tirar a máscara.

Ao descartar a máscara, coloque-a em um saco

Coloque a máscara em um saco antes de descartá-la. – Foto: Arte/G1



Se a sua máscara for descartável, coloque-a sempre dentro de um saco (de papel ou de plástico) antes de jogá-la na lixeira. Isso evita que alguém, ao recolher o lixo, encoste na máscara contaminada e se infecte.

Troque a máscara de 2 em 2 horas

As máscaras devem ser trocadas com frequência: de duas em duas horas ou sempre que ficarem úmidas. Se você tossir ou espirrar, por exemplo, lave bem as mãos, tire-a da forma correta e descarte-a em um saco (se for a de tecido, lave-a). Higienize as mãos novamente e coloque uma nova máscara.

Lave a máscara com água e sabão

As máscaras de tecido devem ser higienizadas com água e sabão. Outra opção é deixá-las de molho por cerca de 20 minutos, em uma solução com 10 ml de água sanitária e meio litro de água. Se quiser, pode usar um ferro quente para reforçar a esterilização.

E atenção: não misture a máscara com as demais peças de roupa. Lave-a individualmente.

Máscara contra Coronavírus: Recomendações

Segundo diretrizes do Ministério da Saúde, o uso de máscaras deve ser uma prática seguida por todos para conter a disseminação do Sars-CoV-2.

Conforme orientações, as máscaras cirúrgicas devem ser destinadas somente a pacientes da COVID-19, médicos e cuidadores, as caseiras são indicadas para a população em geral, que deve usá-la sempre que for necessário sair de casa (para ir ao mercado, por exemplo).

Máscara NÃO substitui higiene pessoal

O principal erro é achar que a máscara cria uma proteção absoluta. Na verdade, ela só funciona caso o indivíduo continue tomando o cuidado de não tocar o rosto e olhos e mantenha a higiene periódica das mãos.

Para evitar o contágio pelo novo coronavírus, é crucial seguir com protocolos de higiene pessoal, como lavar as mãos com frequência ou higienizando-as com álcool em gel 70%.

Também é necessário evitar tocar no rosto, seguir a etiqueta respiratória ao tossir e espirrar quando não estiver com a máscara, manter distância de outras pessoas na rua e praticar o isolamento social.

Fonte: **Revista** **Saúde.**
<http://www.santacasamaringa.com.br/noticia/376/erros-ao-usar-mascara-anulam-eficacia-contra-o-coronavirus>