



Uso de máscaras:
novas rotinas e
hábitos de trabalho
durante a Covid-19



Introdução

A Covid-19 é uma doença de caráter infectocontagiosa com alto poder de contaminação. A adoção de medidas para prevenção, controle e mitigação dos riscos causados pela doença é um dever de todos, empregadores e empregados.

Conforme Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde (MS), a transmissão da Covid-19 acontece quando uma pessoa infectada pelo vírus, mesmo sem sintomas, elimina gotículas de saliva em objetos, superfícies, nas mãos ao tossir e no contato próximo com outras pessoas. As pessoas podem contrair a Covid-19 tocando em superfícies ou objetos contaminados e depois tocando nos olhos, nariz ou boca.



Para ajudarmos a evitar a propagação do vírus, que tem causado grandes impactos sociais e econômicos, teremos que nos adaptar e desenvolver novos hábitos de higiene e saúde em nossas casas com as nossas famílias, bem como novas rotinas no ambiente de trabalho.

Esse novo olhar para a rotina e para os hábitos envolve empregados e empregadores em uma ação conjunta contra a Covid-19 e em prol da saúde das pessoas e um ambiente de trabalho seguro.

Para isso, a Firjan SESI elencou as principais orientações conforme Nota Informativa do Ministério do Trabalho 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS, Comunicado de 04/05/2020 quanto à utilização de máscaras PFF1 em razão da pandemia da Covid-19 do Ministério da Economia/Secretaria do Trabalho/Subsecretaria de Inspeção do Trabalho/Coordenação-Geral de Segurança e Saúde no Trabalho e Decreto Municipal 47.375 do Município do Rio de Janeiro, publicado em 18/04/2020, para ajudar as empresas na estratégia de criação de protocolos voltados para proteção respiratória, higiene dos ambientes, comunicação com os trabalhadores e na promoção de treinamentos de retorno ao trabalho, orientando sobre os riscos e a forma de possível contágio no ambiente de trabalho.



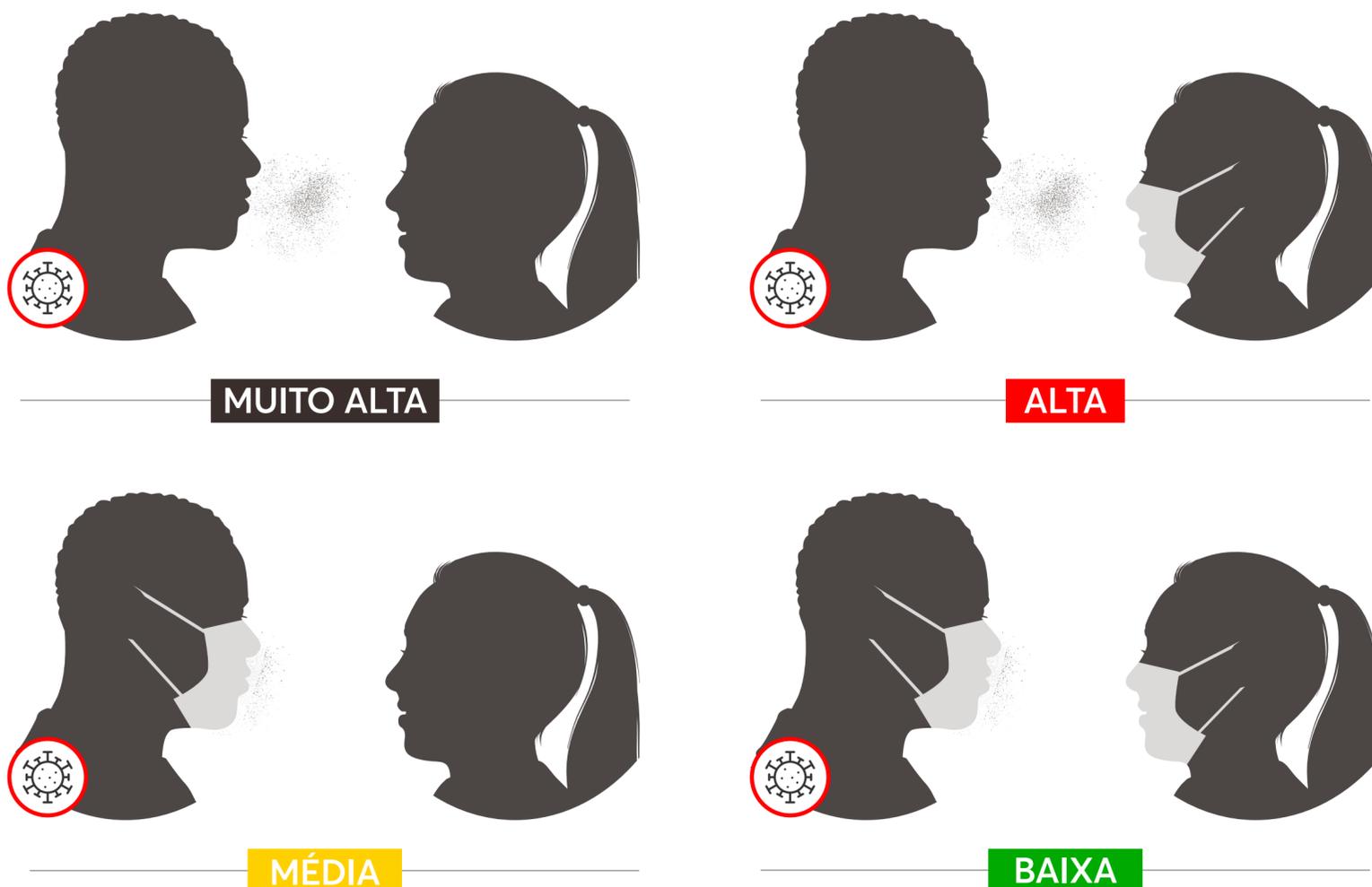
Máscaras: um novo hábito na rotina dos trabalhadores

O uso obrigatório de máscaras não profissionais ao sair de casa, circular pelas vias e bens públicos, entrar em estabelecimentos comerciais e uso constante em locais de trabalho compartilhado tanto públicos quanto privados é uma determinação da Nota Informativa do Ministério do Trabalho 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS e de vários decretos municipais atualmente em vigor no estado do Rio de Janeiro.

As máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o coronavírus e sua utilização e confecção são validadas pelo Ministério da Saúde do Brasil que está em forte campanha pela mobilização da população para fabricar as próprias máscaras de pano.

Além de eficiente, a máscara caseira é um equipamento simples, que não exige grande complexidade na sua produção e pode ser um grande aliado no combate à propagação do coronavírus, protegendo o trabalhador e outras pessoas.

Para serem eficientes como uma barreira física, as máscaras caseiras precisam seguir algumas especificações, que são simples quanto ao tipo de tecido, quantidade de camadas e tamanho.



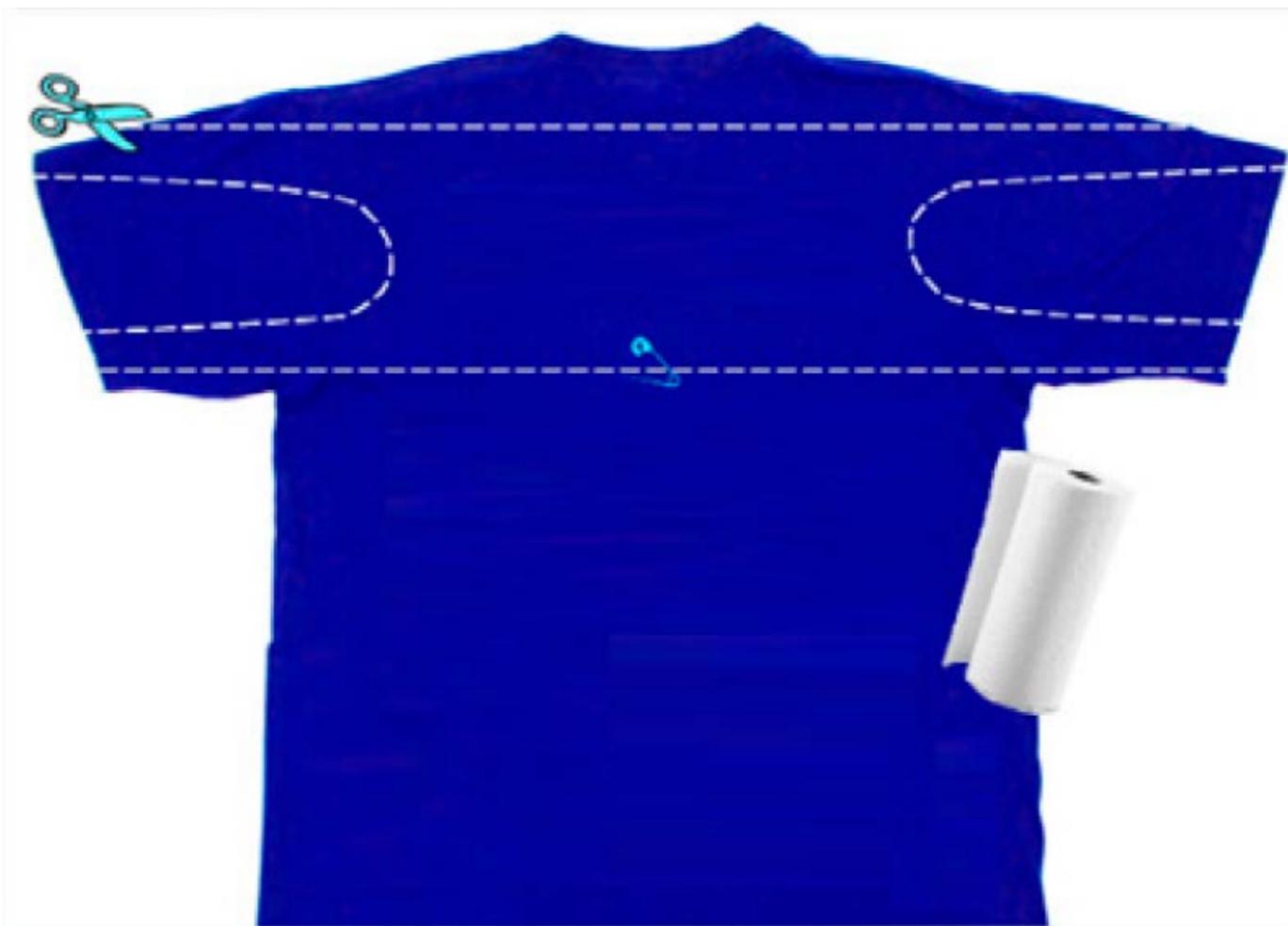
TIPO DE TECIDO

- a) Tecido de TNT superior a 40g com 3 camadas;
- b) Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%);
- c) Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão);
- d) Fronhas de tecido antimicrobiano.

É importante que a máscara seja feita nas medidas corretas, cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

COMO FAZER

- Faça um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, 21 cm altura e 34 cm largura;
- Faça a máscara usando duplo tecido;
- Prenda e costure na extremidade da máscara um elástico, ou amarras.



Para empresas que queiram saber mais sobre as especificações para produção de máscaras, [clique aqui](#) leia o Guia produzido pela Casa Firjan.

Fonte: MS-<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>

QUANTIDADE POR INDIVÍDUO

Na quantidade de 5 para cada usuário, de uso não compartilhado mesmo que lavadas, e uso máximo por 3 horas, ou até que fiquem úmidas, devendo ser trocadas.

UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS CASEIRAS POR PROFISSIONAIS QUE EM SEU POSTO DE TRABALHO UTILIZAM EPR OU MÁSCARAS CIRÚRGICAS

A máscara que se utilizou para chegar ao posto de trabalho, caso seja trocada por um EPR (Equipamento de Proteção Respiratória) ou máscara cirúrgica, não poderá ser utilizada novamente ao final da jornada de trabalho ou nas pausas para refeição ou ainda para o deslocamento nas demais áreas da empresa.

As máscaras já utilizadas deverão ser guardadas para posterior higienização conforme orientações abaixo.

O trabalhador ao retirar o EPR ou máscara cirúrgica deverá utilizar uma máscara caseira limpa (não usada) para seu deslocamento na empresa ou na via pública.

Profissionais que usam EPR como máscara de filtro químico e que não possuem filtro combinado mecânico P2 devem passar a utilizá-lo. Para aqueles que utilizam filtro mecânico P1 ou P2, devem mantê-los.





Cuidados e higienização

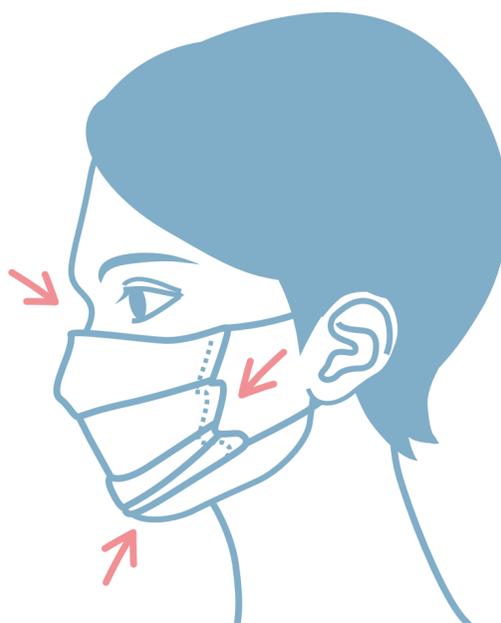
As formas de utilização e higienização das máscaras caseiras fazem a diferença para a eficiência da iniciativa.

Para isso, os seguintes cuidados devem ser utilizados:

- O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros;
- Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e amarre com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara;
- Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua;
- Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem antes de retirar a máscara;
- Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente;
- Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável);
- Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão;
- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão;
- A máscara deve estar seca para sua reutilização;
- Após secagem da máscara utilize o ferro de passar quente e acondicione em saco plástico;
- Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida;
- Aos sinais de desgaste da máscara, ela deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.



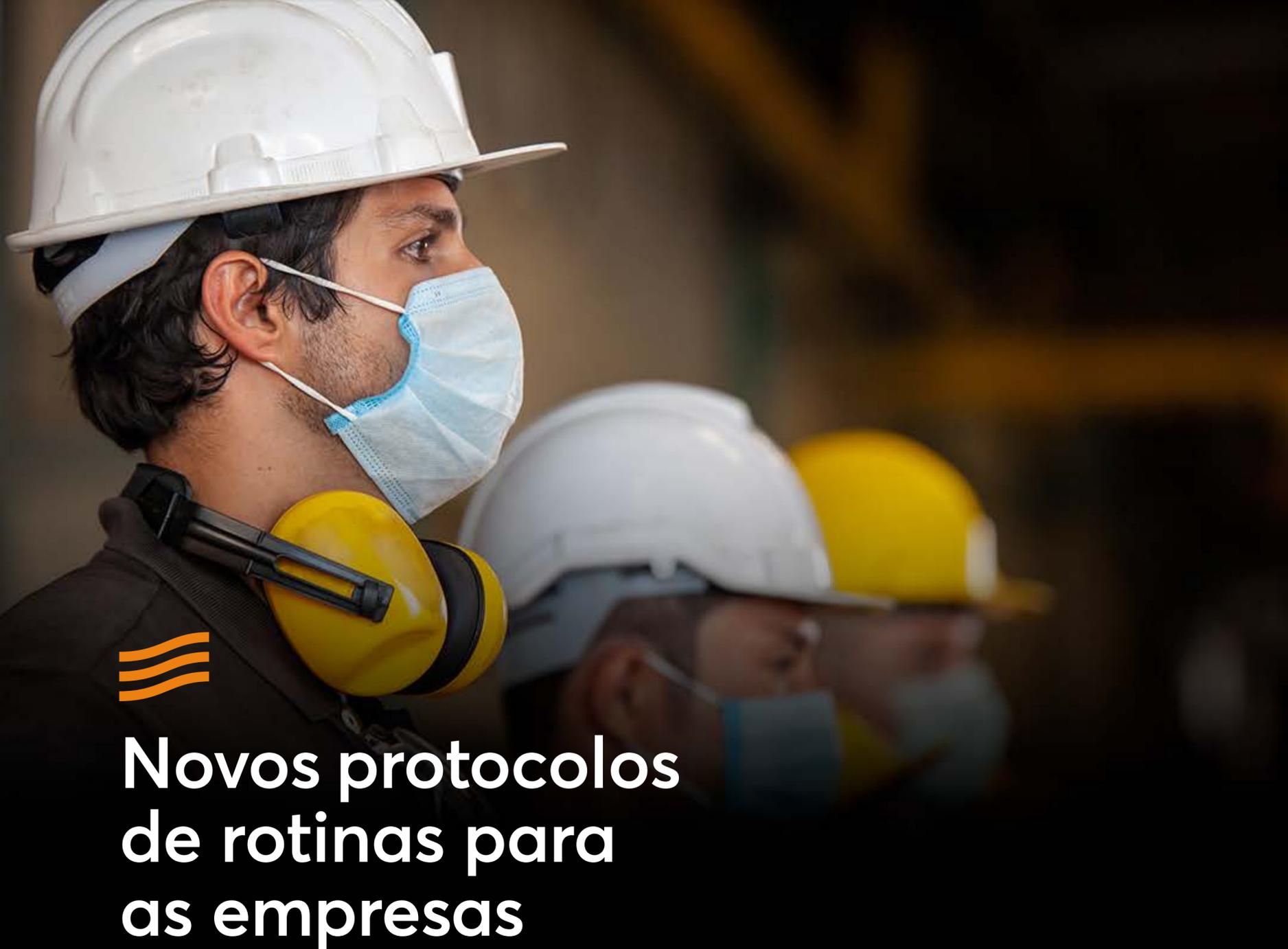
Como usar a máscara



- :: Não utilize a máscara abaixo do nariz;
- :: Não deixe o queixo descoberto;
- :: Não abaixe a máscara, remova quando não for utilizar;
- :: Não deixe a máscara frouxa, permitindo espaços abertos.



Use corretamente a máscara, assegurando-se de cobrir completamente o nariz e o queixo e de ajustar bem as extremidades.



Novos protocolos de rotinas para as empresas

As empresas também terão que inserir novas rotinas como:

- Promover treinamentos de retorno ao trabalho, orientando sobre os riscos e a forma de possível contágio no ambiente de trabalho;
- Estabelecer rotinas no início da jornada de trabalho de checagem do uso das máscaras pelos trabalhadores;
- Estabelecer protocolos de monitoramento quanto ao uso e troca das máscaras no ambiente de trabalho conforme MS;
- Reforçar as orientações quanto a práticas de higiene das mãos em banheiros;
- Estabelecer protocolos de higiene e distanciamento em ambientes coletivos;
- Estabelecer protocolos de recebimento e higienização de mercadorias;
- Para as funções cuja máscara faça parte do rol de EPI, deverá ser registrado em protocolo de entrega, a data, registro funcional e a assinatura do funcionário a cada entrega do EPI citado.



PARA AS EMPRESAS COM SERVIÇOS AMBULATORIAL DE SAÚDE

Os profissionais da área de saúde deverão utilizar a máscara N95 ou máscara PFF2. No caso de utilização de máscara cirúrgica, esta deve atender à norma ABNT NBR 15052:2004 e ser trocada a cada 4 horas ou caso fique úmida e deve ser associada ao uso de protetor facial (Face Shields), devendo este ser higienizado a cada duas horas, no máximo, ou todas as vezes em que for removido da face.

Caso não estejam disponíveis máscaras cirúrgicas que atendam à norma ABNT NBR 15052:2004, é possível substituí-las por máscaras PFF1 (que atendam à norma ABNT NBR 13698:2011), de acordo com o disposto no comunicado da Secretaria de Inspeção do Trabalho do Ministério da Economia.

A máscara N95 ou PFF2 deve ser usada por dentistas, médicos, fonoaudiólogos, fisioterapeutas, enfermeiros e técnicos de enfermagem que realizam atendimento a pacientes, além dos motoristas de ambulância.



Utilização de máscaras e respiradores pelos profissionais de saúde

MÁSCARAS CIRÚRGICAS

Pontos de Atenção

- NUNCA se deve tentar realizar a limpeza da máscara cirúrgica já utilizada com nenhum tipo de produto. As máscaras cirúrgicas são descartáveis e não podem ser limpas ou desinfetadas para uso posterior e quando úmidas perdem a sua capacidade de filtração;
- Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja, não toque na frente da máscara, que pode estar contaminada, mas remova sempre pelas tiras laterais);
- Após a remoção ou sempre que tocar inadvertidamente em uma máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos;
- Substitua a máscara por uma nova máscara limpa e seca sempre que a que estiver em uso tornar-se suja ou úmida;
- Não reutilize máscaras descartáveis.





RESPIRADORES N95/PFF2

Pontos de Atenção

O serviço de saúde deverá definir um Protocolo para orientar os profissionais de saúde, minimamente, sobre uso, retirada, acondicionamento, avaliação da integridade, tempo de uso e critérios para descarte das máscaras N95/PFF2 ou equivalente.

- Os profissionais de saúde devem inspecionar visualmente a máscara N95/PFF2 ou equivalente, antes de cada uso, para avaliar se sua integridade foi comprometida. Máscaras úmidas, sujas, rasgadas, amassadas ou com vincos devem ser imediatamente descartadas;
- Se não for possível realizar uma verificação bem-sucedida da vedação da máscara à face do usuário (teste positivo e negativo de vedação da máscara à face), a máscara deverá ser descartada imediatamente;

- Ao realizar o teste de vedação com uma máscara individual já utilizada, é obrigatória a higienização das mãos antes de seguir a sequência de paramentação;
- As máscaras usadas por período maior ou por um número de vezes maior que o previsto pelo fabricante podem não cumprir os requisitos para os quais foram certificados. Com o tempo, componentes, como, por exemplo, as tiras e o material da ponte nasal podem se degradar, o que pode afetar a qualidade do ajuste e da vedação;
- O profissional de saúde NÃO deve usar a máscara cirúrgica sobreposta à máscara N95 ou equivalente, pois além de não garantir proteção de filtração ou de contaminação, também pode levar ao desperdício de mais um EPI, o que pode ser muito prejudicial em um cenário de escassez;
- Para remover a máscara, retire-a pelos elásticos, tomando bastante cuidado para nunca tocar na sua superfície interna e a acondicione de forma a mantê-la íntegra, limpa e seca para o próximo uso. Para isso, pode ser utilizado um saco ou envelope de papel, embalagens plásticas ou de outro material, desde que não fiquem hermeticamente fechadas;
- O tempo de uso da máscara N95/PFF2 ou equivalente, em relação ao período de filtração contínua do dispositivo, deve considerar as orientações do fabricante.

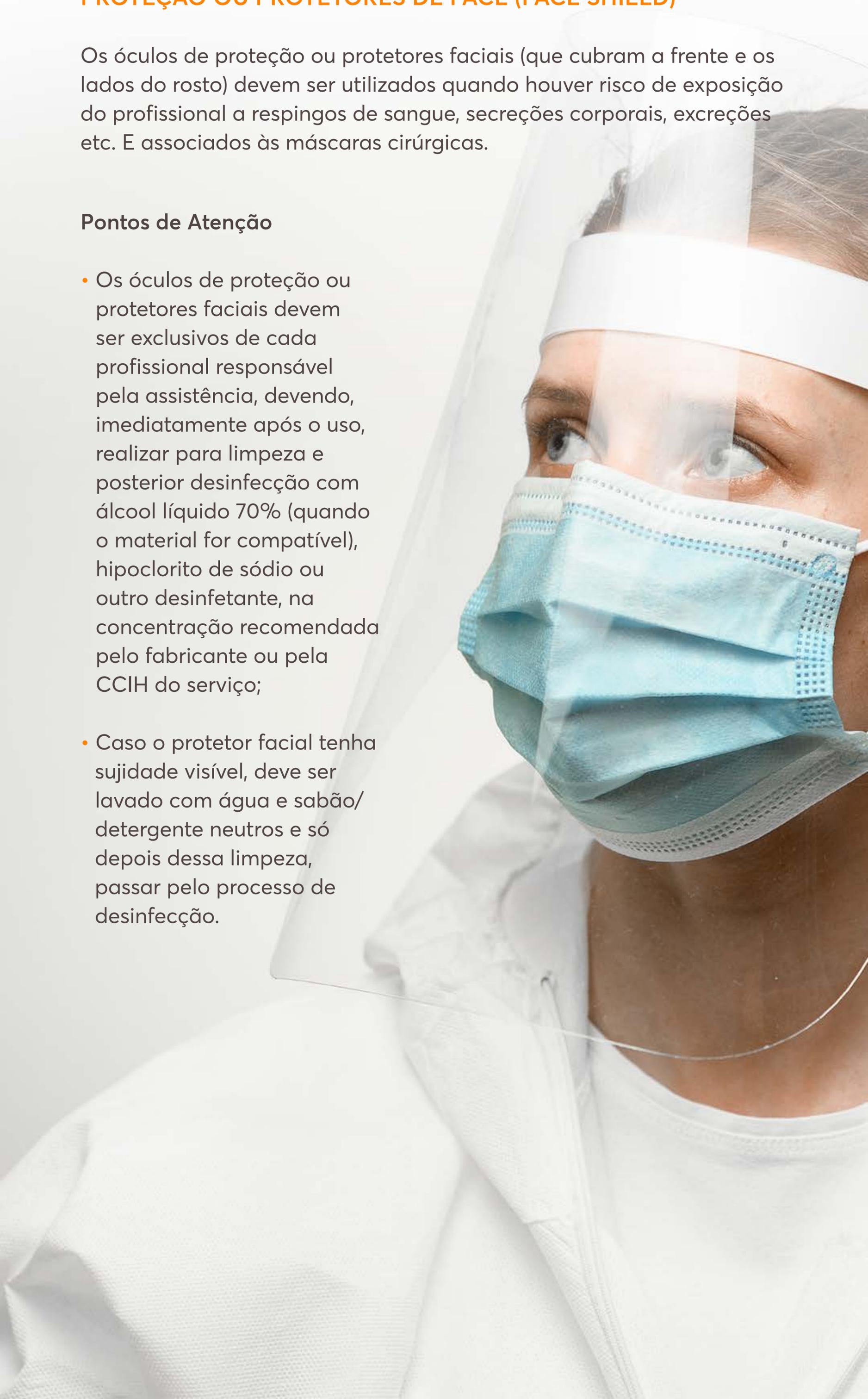


QUANTO A UTILIZAÇÃO E DESINFECÇÃO DOS ÓCULOS DE PROTEÇÃO OU PROTETORES DE FACE (FACE SHIELD)

Os óculos de proteção ou protetores faciais (que cubram a frente e os lados do rosto) devem ser utilizados quando houver risco de exposição do profissional a respingos de sangue, secreções corporais, excreções etc. E associados às máscaras cirúrgicas.

Pontos de Atenção

- Os óculos de proteção ou protetores faciais devem ser exclusivos de cada profissional responsável pela assistência, devendo, imediatamente após o uso, realizar para limpeza e posterior desinfecção com álcool líquido 70% (quando o material for compatível), hipoclorito de sódio ou outro desinfetante, na concentração recomendada pelo fabricante ou pela CCIH do serviço;
- Caso o protetor facial tenha sujidade visível, deve ser lavado com água e sabão/ detergente neutros e só depois dessa limpeza, passar pelo processo de desinfecção.





Descarte de resíduos

De acordo com Nota Técnica 04/2020 da Anvisa, atualizada em 08 de maio de 2020, o novo coronavírus pode ser enquadrado como agente biológico classe de risco 3, seguindo a Classificação de Risco dos Agentes Biológicos, publicado pelo MS, sendo sua transmissão de alto risco individual e moderado risco para a comunidade.

Portanto, todos os resíduos provenientes da assistência a pacientes suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (Covid-19) devem ser enquadrados na categoria A1, conforme Resolução RDC/Anvisa nº 222, de 28 de março de 2018.

De acordo com a Anvisa, apesar da RDC 222/2018 definir que os resíduos provenientes da assistência a pacientes com coronavírus têm que ser acondicionados em saco vermelho, EXCEPCIONALMENTE, durante essa fase de atendimento aos pacientes suspeitos ou confirmados de infecção pelo SARS-CoV-2, caso o serviço de saúde não possua sacos vermelhos para atender a demanda, poderá utilizar os sacos brancos leitosos com o símbolo de infectante para acondicionar esses resíduos. Reforça-se que esses resíduos devem ser tratados antes da disposição final ambientalmente adequada.

Ressalta-se ainda, que os serviços de saúde devem, conforme a RDC/Anvisa nº 222/18, elaborar um Plano de Gerenciamento de Resíduos de Serviços de Saúde (PGRSS), que deverá apontar e descrever todas as ações relativas ao gerenciamento dos resíduos de serviços de saúde, de acordo com suas características e riscos, contemplando os aspectos referentes a geração, identificação, segregação, acondicionamento, coleta, armazenamento, transporte, destinação e disposição final ambientalmente adequada, bem como as ações de proteção à saúde pública, do trabalhador e do meio ambiente.

CONFIRA OUTRAS PUBLICAÇÕES QUE PODEM SER DO SEU INTERESSE

[:: Termômetro Digital](#)

[:: Questionário de Triagem para Sintomáticos](#)

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus: Covid-19: Diretrizes para Diagnóstico e Tratamento da Covid-19. Portal Brasil, Brasília, DF, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/18/Diretrizes-Cbdjbnaiovid19.pdf>. Acesso em: 11 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus: Covid-19: Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (Covid-19) na Atenção Primária de Saúde. Portal Brasil, Brasília, DF, 2020. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/20200422_ProtocoloManejo_ver08.pdf. Acesso em: 11 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Economia. Comunicado (04/05/2020): utilização de máscaras PFF1 em razão da pandemia da Covid-19. Enit, Brasília, DF, 4 maio 2020. Disponível: https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/PDF/Orienta%C3%A7%C3%A3o_PFF1_FINAL.pdf. Acesso em: 18 maio 2020.

RIO DE JANEIRO. Decreto Municipal nº 47.375 de 18.04.2020. Altera o Decreto Rio nº 47.282 de 21 de março de 2020, que determina a adoção de medidas adicionais, pelo Município, para enfrentamento da pandemia do novo Coronavírus - COVID - 19, para tornar obrigatório o uso de máscaras de proteção facial, como medida complementar à redução do contágio pelo Sars-Cov-2, e dá outras providências. Rio de Janeiro: Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro, 2020.

ANVISA. Nota técnica GVIMS/GGTES/Anvisa nº 04/2020: orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) (atualizada em 08/05/2020). Brasília, DF: Anvisa, 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>. Acesso em: 11 maio 2020.



2020

0800 0231 231 | 4002 0231
faleconosco@firjan.com.br



Firjan Sesi

firjan.com.br