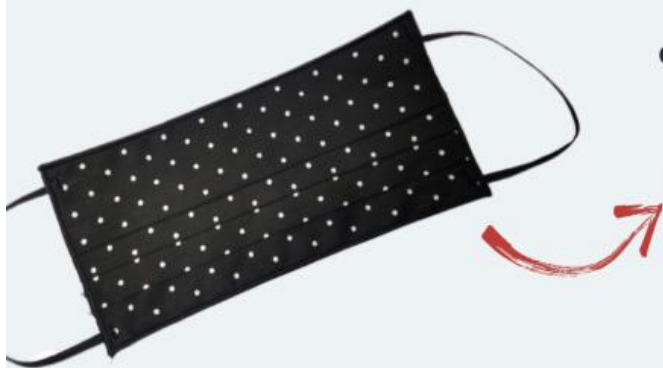




Qual máscara protege mais contra a COVID-19?

É preciso pensar em duas variáveis: filtragem e vedação. Geralmente pensamos só no filtro.



essa aqui tem tripla camada, mas faça o teste da respiração: o ar que você respira vaza por cima e pelos lados da máscara. não veda bem e não te protege como deveria.



@qualmascara

Com o passar dos meses, descobriu-se que a maior parte do contágio é por aerossóis, ou seja: pequenas partículas que ficam suspensas no ar.



esse tipo de máscara *n95/pff2* é a ideal, porque além de possuir camadas protetoras, veda bem, ou seja, não deixa "buracos" abertos para o vírus entrar entre seu rosto e a máscara.

atenção: nessa máscara *não* pode jogar álcool nem lavar!



@qualmascara

As n95/pff2 são descartáveis, mas, na pandemia, podem ser reutilizadas entre duas e cinco vezes, dependendo do quão usadas estiverem. Caso fiquem molhadas ou apresentem manchas, descarte-as.*



o modelo Aura 9320+ BR, da marca 3M, está se popularizando por ser mais confortável para o uso prolongado, contando com uma espuma para proteger o nariz do metal que molda a máscara ao rosto.



atenção: nessa máscara *não* pode jogar álcool nem lavar!

***se estiver em contato direto com alguém com COVID-19, melhor descartar.**



@qualmascara

As máscaras cirúrgicas também são opções melhores que as máscaras de pano, principalmente se tiverem uma haste de metal para moldar o nariz.



elas não oferecem o mesmo nível de proteção de uma n95/pff2, mas são boas opções mais em conta. precisam estar sempre bem ajustadas ao rosto, com o mínimo de "vazamento" de ar possível.

atenção: nessa máscara *não* pode jogar álcool nem lavar!



@qualmascara

Para reutilizar, deixe em lugar arejado e seco de 3 a 5 dias, para que o vírus seja inativado. Sempre observe o estado geral da máscara antes de reutilizar.



máscaras com válvula **não** devem ser utilizadas, pois não filtram o ar na saída e não protegem as pessoas perto de você.



equilibrusmascara

As máscaras de pano eram boa opção quando tínhamos poucas máscaras cirúrgicas disponíveis no mercado e não sabíamos direito como funcionava o vírus.



se escolher uma de pano, busque as que tem menos costuras na frente, mais camadas e melhor encaixe no rosto, lembrando que devem ser *descartadas* após 30 lavagens.



máscaras de tricô podem ser bonitas, mas *não protegem contra a COVID-19 e não são recomendadas!*

é possível encontrar máscaras n95/pff2 entre 4 e 10 reais e kits com 50 máscaras cirúrgicas com camada tripla por 20 reais, na internet e em lojas de produtos hospitalares.



oqualmascara



O uso de máscaras diminui não só o risco de pegar a doença, mas também diminui a quantidade de carga viral com a qual você entra em contato. Isso pode significar menos risco de complicações!

Ainda assim, o distanciamento físico e boa ventilação nos ambientes são fundamentais para proteção adequada.

Use máscaras e evite aglomerações!

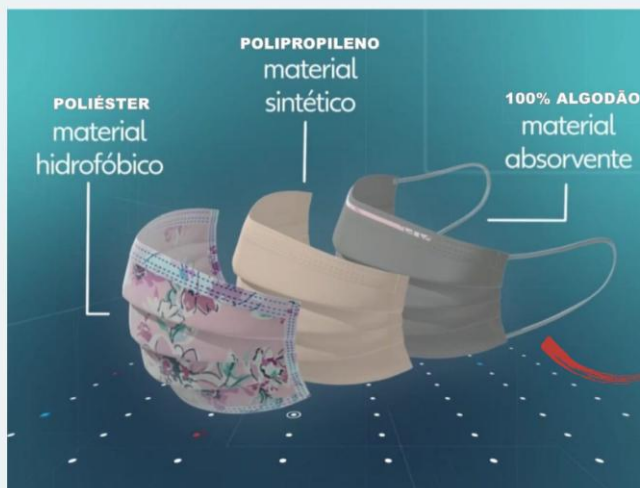


Compartilhe a informação:   

@qualmascara

Que tipo de máscara de pano é recomendada pela OMS?

A recomendação mais recente é de pelo menos três camadas de diferentes materiais específicos:



cada camada tem função diferente e importante para uma boa filtragem!



@qualmascara

Qualquer máscara é melhor que nenhuma máscara? Sim, mas...

...as mais comuns do mercado (neoprene, 100% poliéster ou algodão, tricô...) não oferecem a proteção mínima recomendada.



tecidos elásticos, apesar de moldarem-se melhor ao rosto, não são recomendados.

tramas de tecido muito abertas, que você enxerga o outro lado, não filtram o suficiente.



evite também máscaras com costuras frontais, pois elas "abrem" o tecido!

prefira máscaras com "clipe nasal", que moldam e vedam melhor.



atenção: a máscara de tecido não é recomendada para quem:

- 1 - pertence a algum grupo de risco;
- 2 - tem sintomas/está aguardando teste;
- 3 - está em contato com pessoas infectadas.



nesses casos, dê preferência a máscaras cirúrgicas e respiradores n95/pff2*.



*a OMS alerta para que os respiradores n95/pff2 sejam poupados para os profissionais de saúde, mas o Brasil não está vivendo um momento de escassez desses equipamentos.

@qualmascara



A OMS adverte: só o uso de máscaras não é suficiente!

O distanciamento físico, higiene das mãos, boa ventilação nos ambientes e isolamento em caso de suspeita de infecção são fundamentais para proteção adequada.

Use máscaras e evite aglomerações!

Compartilhe a informação:   

Fonte: guia da OMS de 01 de dezembro de 2020
(em inglês): bit.ly/omsmascara



@qualmascara



**Você sabia que a
máscaras de tecido
devem ser descartadas
depois de trinta
lavagens? 😲**

essa é a recomendação da ANVISA!



**Muita gente acredita que as máscaras de tecido
podem ser reutilizadas quantas vezes quiser, mas
não é verdade! Com o ciclo de lavagens, as tramas
do tecido podem ser afetadas e comprometer a
proteção esperada.**



@qualmascara

Ao retirar sua máscara, trate-a como um material totalmente contaminado. Não apoie em cima de mesas coletivas, não guarde solta em bolsas ou bolsos.



São várias as formas possíveis de lavar uma máscara de tecido corretamente. A ANVISA indica:

- 1- a máscara deve ser lavada separadamente;**
- 2- lavar previamente com água corrente e sabão neutro;**
- 3- deixar de molho na água, sabão e água sanitária ou equivalente (recomenda de 20 a 30 minutos);**
- 4- secar;**
- 5- passar com ferro quente;**
- 6- guardar em um recipiente fechado.**

Fonte: documento da ANVISA: "ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional", de 3 de abril de 2020: bit.ly/anvisamascara



@qualmascara

Protetor facial/*face shield* funciona?

Eles servem como complemento à máscara,
mas não devem ser usados sozinhos.



use sempre
uma máscara
por baixo!



Esse tipo de "máscara" não é sequer considerado máscara!



sem nenhuma
vedação não
adianta!



Esse *design* parte do princípio de que devemos nos proteger apenas das gotículas que caem imediatamente direto na nossa boca/nariz, mas não considera que elas se espalham no ambiente e são respiradas/engolidas por nós.

está errado e não protege!

@qualmascara

Sabe identificar os problemas dessa máscara?



máscaras de material firme, como essa, não fazem boa vedação ao rosto e, deixando espaços abertos, não protegem como devem. **vê a sombra ali perto do nariz?**

máscaras valvuladas **não protegem** as pessoas ao seu redor e não são recomendadas.

O *face shield* oferece uma proteção maior principalmente contra gotículas, mas isolado não é proteção suficiente nem para você, nem para as pessoas ao seu redor.

Use como complemento, caso queira.

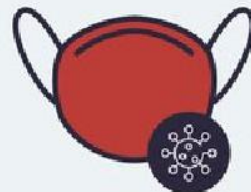
Use máscaras, evite aglomerações e, se puder, fique em casa!

Compartilhe a informação:   

Fontes:

AKAGI, Fujio et al. Effect of sneezing on the flow around a face shield. Physics of Fluids, v. 32, n. 12, p. 127105, 2020.

CHIU, Derek K. et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, 2020.

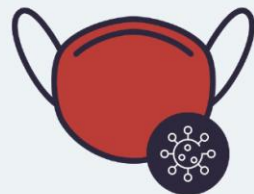


@qualmascara

E a máscara antiviral?

É hora de responder à pergunta que mais
recebemos desde que criamos o perfil.
Arrasta para o lado!

**Mas adiantamos:
o nome confunde.**



@qualmascara

Não questionamos a capacidade do tecido de inativar o vírus depois de um tempo de contato, como dizem as propagandas.

O problema é que o nome **antiviral** promete mais do que cumpre:



Inativar o vírus que se agarra ao tecido não significa filtrar bem ou vedar bem.

Portanto, é mais importante que a máscara tenha uma filtragem boa (tripla camada, no mínimo) e boa vedação do que "tecnologia" especial. E essas não cumprem esses requisitos.

@qualmascara

Portanto, acreditamos que falar em *tecido antiviral* faz parecer que é algo mais poderoso do que realmente é. O vírus já sobrevive pouco em tecidos maleáveis, no geral.

Faça o teste da respiração: ajuste bem a máscara ao rosto e respire forte.

Você sente ar saindo e entrando pelos lados, perto do nariz ou no queixo?

Se sim, a máscara não está adequada.

Assim, o modelo n95/pff2 ainda é o mais seguro, porque a filtragem e a vedação são excelentes.



@qualmascara

Lembrando que qualquer máscara é melhor que nenhuma máscara. Conheça os dados e faça sua escolha de maneira informada.

Use boas máscaras, evite aglomerações e, se puder, fique em casa!

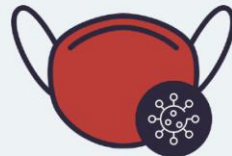
Compartilhe a informação:   

Fontes:

https://www.huffpost.com/entry/antiviral-fabrics-protect-covid_1_5f4d4cbac5b697186e39c416

<https://www.everydayhealth.com/coronavirus/can-antiviral-clothing-protect-you-from-covid-19/>

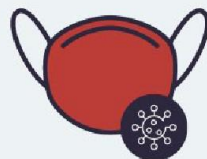
Guia OMS: bit.ly/omsmascara



@qualmascara

Devo tirar a barba para usar máscara?

Sim, e quanto mais longa, pior.



@qualmascara

A resposta pra essa pergunta tem a ver com a vedação da máscara, que é fator complementar à filtragem, importante de ser observado em qualquer máscara.

A barba impede que a máscara fique rente à pele, **permitindo que o ar passe por entre os fios.**

Apesar de parecer pequeno o espaço, **o vírus é muito menor.**

Por isso, **qualquer tamanho de barba é prejudicial.** Quanto maior, mais distante fica a barba do rosto, então **quanto maior, pior.**



@qualmascara

**Lembrando que, se não der tempo de se
barbear, ainda é melhor usar do que não usar.**

E se puder, fique em casa!

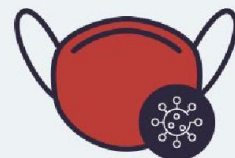
Compartilhe a informação:   

Fontes:

<https://abcnews.go.com/Health/beards-n95-face-masks/story?id=69916196>

<http://bit.ly/journalofhospitalinfectionbeards>

<http://bit.ly/boletimtecnico3m>



@qualmascara

Sugestões de n95/pff2 fáceis de encontrar e com valores acessíveis:

sempre sem válvula!



A 3M Aura 9320+BR é a mais confortável e costuma ser vendida entre 7 e 12 reais, mas no momento está cara e difícil de encontrar.



Ainda da 3M, o modelo 9820+BR pode ser encontrado entre 2 e 6 reais.

O modelo n95/pff2 é a opção mais segura principalmente para uso em lugares fechados, porque a filtragem e a vedação são excelentes.



@qualmascara



Dobrável 3M 9920/9920H é mais estruturada que a anterior e custa em média entre 3 e 10 reais.



Concha 3M 8801 e 8801H é bem estruturada e, por isso, pode ter maior durabilidade. Costuma ser vendida entre 10 e 20 reais.



Os modelos Maskface da Air Safety, 10.2 MH da KSN, PFF2 da Delta Plus Agro e Descarpack podem ser encontrados a partir de pouco mais de 1 real.



@qualmascara

Você pode encontrar esses modelos e outros pela internet, mas também em lojas de produtos hospitalares, lojas de material de construção e lojas de tintas.

*O modelo n95/pff2 é descartável, mas pode ser seguramente reutilizado enquanto estiver íntegro.
Atenção: não pode jogar álcool nem lavar.*

E, se puder, fique em casa!

Compartilhe a informação:



@qualmascara

Como reutilizar a n95/pff2?

Sim, elas são descartáveis. Mas, por conta da pandemia, podem ser reutilizadas de forma segura.



r: deixe "respirar"!

dá uma olhada no fio para aprender como.

não pode lavar nem
jogar álcool, porque
danifica o meio
filtrante.



@qualmascara

Como reutilizar a n95/pff2?

Deixe a máscara descansando em lugar arejado e longe do sol entre três e sete dias, para dar tempo do vírus morrer e ser seguro reutilizar.

Nossa recomendação é colocar para uso, na semana, o número de dias que sair. Numere as máscaras e troque a cada dia, deixando-as em lugar arejado. No exemplo abaixo, cinco máscaras são utilizadas de segunda a sexta.



1 - segunda



2 - terça



3 - quarta



4 - quinta



5 - sexta

Dessa forma, completarão sete dias de "descanso" da máscara 1 até a segunda-feira seguinte.

@qualmascara

Até quando pode reutilizar?

Depende muito do tempo de uso e da situação. Em contato direto com pessoas infectadas, a recomendação é descartar.

Para uso diário, use enquanto ela estiver íntegra e com boa vedação no rosto, impedindo a passagem de ar pelos cantos. O CDC indica cinco reusos, mas é possível utilizar mais.

Teste sempre que colocar, principalmente a vedação. Sai ar pelos cantos dela quando respira? Está na hora de trocar.

Em caso de manchas significativas ou problemas na vedação, descarte o respirador.



@qualmascara

Não recomendamos que sejam feitos processos de descontaminação (ferver, congelar, etc) em casa. Deixar arejando é suficiente para o reuso.

A pff2/n95 é a melhor opção para a proteção contra a COVID-19.



Fontes:

Boletim técnico 3M - Reuso de Respiradores Descartáveis (Maio/2020)

JUANG, Pascal SC; TSAI, Peter. N95 Respirator Cleaning and Reuse Methods Proposed by the Inventor of the N95 Mask Material. Journal of Emergency Medicine, 2020.

Nota técnica sobre a COVID-19 n. 3 - Recomendações para Uso Prolongado e Reutilização das Máscaras n95 - UFPE

Compartilhe a informação:   



@qualmascara

KN95 é a mesma coisa?

O modelo chinês não cumpre exatamente os mesmos requisitos da N95/PPF2 e, por ser importada, é difícil de garantir a qualidade.



Existem muitos modelos falsificados ou que não cumprem a filtragem equivalente à N95/PPF2: por isso, não recomendamos.

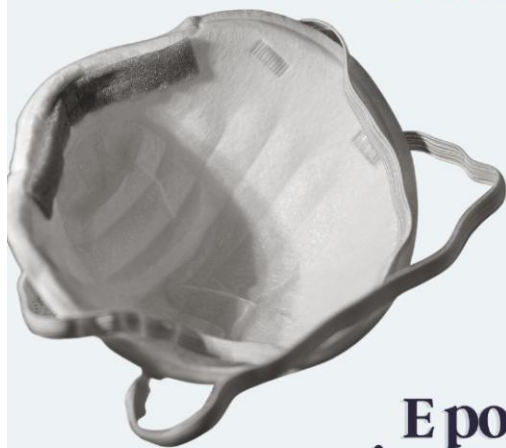
A ANVISA publicou lista de empresas fabricantes que demonstraram falhas de eficiência mínima na filtragem, dá pra achar fácil no Google!

Os elásticos atrás das orelhas não garantem a mesma vedação das N95/PPF2. Procurem as que os elásticos vão atrás da cabeça.



@qualmascara

**Por que países da Europa
passaram a exigir ou
recomendar o uso de
n95/pff2?**



**E por que isso
importa aqui no
Brasil?**



@qualmascara

Três países até agora adotaram medidas assim: França, Alemanha e Áustria.



Áustria:

Apenas N95 será permitida em transportes públicos e lojas.

Alemanha:

N95 e máscaras cirúrgicas* em transporte público e lojas. Distribuição obrigatória de N95 em empresas nas quais os empregados sejam obrigados a trabalhar presencialmente.

***no estado da Bavária apenas N95 são permitidas.**

França:

Baniu o uso de máscaras caseiras e recomendou o uso de N95 ou cirúrgicas.

A preocupação comum a eles é a alta transmissibilidade das novas variantes do vírus. Mas as variantes não mudaram as **formas de transmissão**, apenas sua intensidade. Então por que agora?

A pista está nos locais das restrições: no geral, lugares fechados. É neles que a transmissão via aerossóis se torna mais provável.

O reconhecimento por parte dos governos da transmissão via aerossóis não aconteceu imediatamente após os primeiros resultados científicos sobre o tema.

Países como Japão já consideravam essa uma forma importante de transmissão do vírus desde o início da pandemia, enquanto a OMS o fez apenas em novembro.



@qualmascara

O que isso significa?



Que as variantes não mudaram a forma de transmitir o vírus: ao serem mais transmissíveis, obrigaram os governos a considerar e discutir de novo as medidas e informações **mais atualizadas** no combate ao vírus.

No Brasil, esse debate ainda está defasado.

Por isso, além de usar uma boa máscara (recomendamos as N95/PPF2!), evitem espaços fechados sempre que possível. Distanciamento e ventilação são fundamentais!



Compartilhe a informação:   



@qualmascara

Estou com sintomas de COVID-19 e o teste deu negativo. Estou liberado/a? Não!

Dependendo do dia que você entrou em contato com o vírus, pode não ter dado tempo de acusar positivo. O ideal é aguardar aproximadamente sete dias do início dos sintomas para testar, no caso do RT-PCR. Mesmo assim, existe chance de falso negativo. Por isso, não espere o resultado para se isolar e monitorar!

O diagnóstico é clínico e não depende do exame para ser tratado como caso positivo.

Consulte um médico!



@qualmascara

Testes rápidos são muito imprecisos! Prefira os tipo RT-PCR, "o do cotonete", quando possível. Mas o falso negativo pode ocorrer também por problemas na coleta e no transporte.

Se você tem alguns sintomas de COVID-19, principalmente falta de olfato e paladar, **isole-se imediatamente e consulte um médico.**

Nenhum teste é garantia de não estar infectado.

Fontes:

MILLER, Tyler E. et al. Clinical sensitivity and interpretation of PCR and serological COVID-19 diagnostics for patients presenting to the hospital. The FASEB Journal, v. 34, n. 10, p. 13877-13884, 2020

<https://redeaanalisecovid.wordpress.com/2020/12/04/quando-devo-testar-se-tive-contato-com-pessoas-com-covid-19/>

Compartilhe a informação:   



@qualmascara

Estive com amigos/família e estou com sintomas. E agora?

1) Isole-se, inclusive das pessoas que moram com você. Se possível, fique em um quarto e use um banheiro separado.

2) Avise a todos os envolvidos e aos que estiveram com você nos últimos dias, inclusive funcionários, se for o caso. Se não conhecer a todos, avise a organização do evento.

← essa medida é muito importante para evitar o espalhamento e salva vidas!

3) Monitore os sintomas e, especialmente em caso de falta de ar, procure um médico (preferencialmente, uma teleconsulta!)

← um oxímetro em casa pode ajudar a monitorar o oxigênio no sangue, mas sabe-se que pode ser menos preciso em peles negras, por exemplo - portanto, siga as recomendações do profissional de saúde!



@qualmascara

Fontes:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente>

A máscara pode ter válvula?

Não!



As n95/pff2 valvuladas não devem ser utilizadas, pois não filtram o ar na saída e não protegem as pessoas perto de você.

Elas oferecem proteção apenas a você, e o uso de máscaras é também para a proteção coletiva. Se a que você tem é desse tipo, considere colocar uma fita isolante ou esparadrapo cobrindo bem a válvula até trocar.



@qualmascara



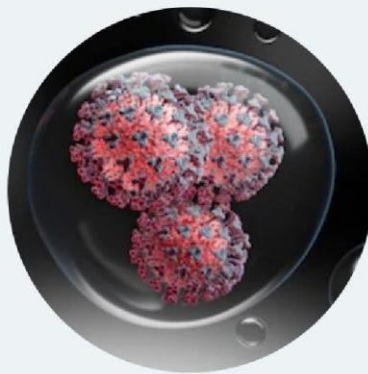
@qualmascara

O que são os aerossóis?

E por que saber como
eles funcionam é
importante?



Aerossóis são compostos de um "invólucro" de ar ou outro tipo de gás que envolve uma partícula líquida. **Ao contrário de gotículas** (que ficam só alguns segundos no ar ao saírem da boca) os **aerossóis são leves e podem ficar suspensos no ar por alguns minutos.**



Isso quer dizer que **uma pessoa contaminada em ambiente fechado pode espalhar aerossóis por todo o espaço**, colocando todos os presentes em risco.

As orientações mais comuns em relação à pandemia incluem hábitos como higienizar constantemente as superfícies e lavar as mãos, **mas nada disso protege contra a possibilidade de o vírus estar no ar.**

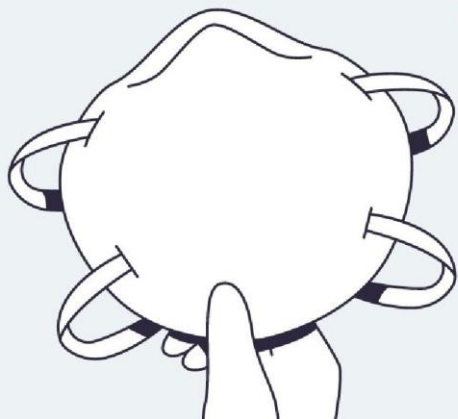


Contra isso, nenhuma medida é melhor que evitar espaços fechados e, caso não seja possível, estar em espaços **bem ventilados com boas máscaras** faz toda a diferença.

Além disso, lembramos: as melhores máscaras amplamente disponíveis no mercado para proteção contra os aerossóis são as de modelo N95/PFF2, que podem ser reutilizadas (como explicamos em postagem anterior).

Nenhuma máscara de tecido, de nenhuma marca reconhecida ou antiviral oferece proteção similar em espaços fechados.

Compartilhe a informação:



@qualmascara

MITO #1: "N95/PFF2 é caro e difícil de achar" ✖



É possível encontrar esses modelos em lojas de tintas, lojas de material de construção e lojas de produtos hospitalares.



Existem modelos certificados e de boa qualidade entre **dois e cinco** reais. São vendidas como descartáveis mas podem ser reutilizadas e, com isso, gasta-se menos que o valor de algumas máscaras de pano com uma proteção muito melhor.



Não são produtos "de elite" mas sim equipamentos de proteção individual para trabalhos que oferecem risco à saúde, seja poeira ou vírus. Temos produção nacional que poderia ser subsidiada e incentivada.

Para encontrar lojas na sua região, consulte:

pffparatodos.com

Site organizado por voluntários do Twitter dos perfis @pffparatodos e @estoque_pff, sem conflito de interesses.



@qualmascara