



PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL

Quem usa,
CUIDA

Informações e orientações
que vão ajudar a proteger
você e o próximo.

Por empatia,
por respeito,
por amor.

#USEMASCARA

Campanha informativa sobre prevenção à COVID-19 | respaldo PEC 18/2020.

Índice

A IMPORTÂNCIA DE USAR MÁSCARA	02
PROTEGER-SE É UM DEVER DE TODOS!	03
MEDIDAS PREVENTIVAS AINDA SÃO NECESSÁRIAS	04
SUA MÁSCARA É SÓ SUA!	05
RETORNO SEGURO DAS ATIVIDADES	06
QUAL A FORMA CORRETA DE UTILIZAR A MÁSCARA?	07
QUEM JÁ CONTRAIU O VÍRUS, DEVE UTILIZAR A MÁSCARA? SIM!	08
SER CONSCIENTE É SER RESPONSÁVEL	09
NÓS VAMOS VENCER ESSA BATALHA!	10



A Importância DE USAR MÁSCARA

Desde que a OMS (Organização Mundial da Saúde) decretou que vivemos uma pandemia de Covid-19, as máscaras se tornaram um acessório indispensável para conter a disseminação da doença. Mas, afinal, por que é tão importante utilizá-las?

Já se sabe que o vírus é transmitido, principalmente, por gotículas de saliva contaminadas que são levadas, pelas mãos, ao nariz, boca e olhos. De acordo com as recomendações dos órgãos oficiais de saúde, devemos utilizar a máscara de proteção facial sempre que precisarmos sair às ruas, e essa medida ainda continua valendo.

Muitas pessoas contaminadas podem ser assintomáticas, ou seja, não apresentam nenhum sintoma da Covid-19, por isso, o uso de máscaras é um grande aliado no combate à propagação. Ela forma uma barreira física contra a doença, que segura a emissão de gotículas enquanto a pessoa fala, tosse ou simplesmente respira. Em paralelo aos cuidados básicos de higiene, utilizar a máscara não é apenas uma forma de se proteger, mas sim um compromisso com a saúde das pessoas que nos cercam.

Quem usa, **CUIDA**

Proteger-se É UM DEVER DE TODOS!

Ao sair de casa, **TODOS** devem usar a máscara de proteção. Exceto crianças de cinco anos ou menos. A colaboração da população é fundamental para vencer a pandemia e minimizar os riscos de contágio. Veja só:

PROBABILIDADE DE CONTÁGIO



Quanto mais pessoas usarem corretamente, menos o vírus se espalha.

#USEMASCARA



Medidas Preventivas AINDA SÃO NECESSÁRIAS

A máscara salva. Porém, existem diversas medidas que também são fundamentais para diminuir não só a circulação do coronavírus, como a de outras doenças. E elas ainda precisam ser feitas, como:

- **Lavar as mãos com frequência, com água e sabão ou utilizar álcool em gel 70%;**
- **Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;**
- **Higienizar as mãos após tossir ou espirrar;**
- **Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas;**
- **Não dividir utensílios como copos, toalhas e objetos de uso pessoal;**
- **Manter 1,5m de distância;**
- **Evitar aperto de mãos, abraços e beijo;**
- **Reduzir contatos sociais desnecessários e evitar ambientes com aglomeração;**
- **Manter os ambientes ventilados.**

A pandemia reforçou o quanto é importante cultivar bons hábitos de higiene. São práticas simples que ajudam, e muito, a prevenir o contato com o vírus e outras bactérias. **Cuide-se!**

Quem usa, **CUIDA**

Sua máscara é só sua!

Nunca compartilhe a sua máscara com ninguém. Ela é de uso individual, devemos tratá-las como uma roupa íntima. As máscaras reutilizáveis precisam ser devidamente lavadas e trocadas, de preferência a cada 2 horas, ou antes, caso estejam úmidas ou com sujeira aparente. Já as descartáveis, devem ser jogadas fora após o uso.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a máscara ideal deve conter três camadas, de diferentes materiais. Uma camada externa, com material resistente a água (impedindo a entrada ou saída de gotículas de saliva); uma camada mais interna, que absorva a água; e uma intermediária, para agir como um filtro.

Atenção: a máscara suja não deve ser reutilizada em nenhuma hipótese.

#USEMASCARA



Retorno **SEGURO** das atividades

Aos poucos, a população está se adaptando ao “novo normal” e o comércio de São Caetano do Sul vem retornando suas atividades. Porém, todos devem fazer a sua parte: proprietários de estabelecimentos, funcionários e, principalmente, os clientes que visitarem o local.

Os requisitos são: distância mínima de 1,5m entre as pessoas, obrigatoriedade de utilização de equipamentos de proteção individual (EPIs), organização de escalas de revezamento nos estabelecimentos comerciais com horário de funcionamento reduzido, disponibilização de álcool em gel 70% e aferição de temperatura.

Contudo, não se pode relaxar quanto as normas de segurança e só sair de casa se realmente houver necessidade.

Quem usa, **CUIDA**

QUAL A FORMA CORRETA *de utilizar a máscara?*

O primeiro passo, antes de colocar ou retirar a máscara, é **SEMPRE** higienizar as mãos. Saiba como utilizar esse equipamento de proteção:



Cubra o nariz, ele não pode ficar fora da máscara.



O queixo também não pode ficar exposto.



A máscara não deve ficar larga no rosto, principalmente nas laterais.



O nariz deve estar totalmente coberto, não apenas as narinas.



Não utilizar a máscara no queixo.



Não toque a parte da frente da máscara.



A máscara deve ser retirada segurando pelos elásticos laterais.



Antes de ser utilizada, a máscara não deve ficar exposta.



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

*Quem já contraiu
o vírus, deve
utilizar a máscara?*

SIM!

Mesmo quem já está curado da Covid-19 deve continuar usando a máscara ao sair de casa e ao ter contato com outras pessoas. O cenário é muito incerto e está sendo estudado. Ainda não se sabe por quanto tempo uma pessoa infectada estará imune, seja por um mês, por um ano ou pelo resto da vida. De acordo com os especialistas, ainda não há comprovações científicas sobre pessoas já contaminadas se reinfectarem.

Por ser uma doença nova, os efeitos do vírus a médio e longo prazo também não são completamente conhecidos. Por exemplo, quem teve a infecção pode apresentar, um dia, eventuais complicações.

**A recomendação é universal:
é preciso que TODOS usem máscara
e que TODOS adotem as medidas de
prevenção.**

#USEMASCARA



Ser Consciente **É SER RESPONSÁVEL**

Ter consciência do que acontece no momento é ter uma percepção de mundo no presente. Isso, é tão importante quanto o uso de máscaras. Temos todas as informações em nossas mãos de como prevenir, evitar, ou, pelo menos, diminuir essa situação para nos proteger e protegemos nossos familiares e amigos.

Se nos cuidarmos, poderemos enfrentar este momento com um pouco mais de equilíbrio. Ser responsável é um ato de amor ao próximo.

Quem usa, **CUIDA**



Nós vamos vencer essa batalha!

Juntos, e de máscara,
podemos desacelerar a
propagação da Covid-19.

Então, se precisar sair de
casa, use máscara. Por você,
por nós.

Afinal, quem usa, cuida!

#USEMASCARA



PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO CAETANO DO SUL



[@prefeitura.saocaetano](#)



[prefeitura_saocaetanodosul](#)



saocaetanodosul.sp.gov.br