SÃO LUCAS SAÚDE

SAÚDE em casa

Saúde e bem-estar

Você já ouviu falar em máscara de pano caseira?

Com a campanha "Máscara para Todos", o Ministério da Saúde passou a recomendar o uso de máscaras de pano caseiras em situações em que seja difícil manter o distanciamento social – como para ir ao supermercado ou à farmácia. É importante destacar que a máscara facial de pano não substitui o distanciamento social e só funciona por duas horas. Por isso, ao sair de casa, continue mantendo, no mínimo, 1,80m de distância. Além disso, não se esqueça das medidas de higiene como lavar as mãos ou usar o álcool gel quando não for possível.

A medida tem o objetivo de minimizar o risco de propagação da COVID-19 e ainda estimular as pessoas a não utilizarem equipamentos destinados a profissionais de saúde para que não haja falta desse produto para aqueles que estão na linha de frente no combate ao Coronavírus.
Mas, antes de aderir às máscaras de pano, é preciso tomar alguns cuidados:

- Nunca coloque em crianças menores de 2 anos ou pessoas com problemas respiratórios que sejam incapazes de remover a máscara sem assistência;
- Evite tocar na parte da frente da máscara: remova pelo laço ou nó da parte traseira. Depois, lave as mãos com água e sabão, e tome cuidado para não tocar olhos, nariz e boca;
- Após a utilizar a máscara de facial de pano – máximo de duas horas -, deixe-a de molho em um recipiente com água e água sanitária por 30 minutos. Coloque 10 ml de água sanitária para cada 500ml de água potável. Depois lave com água e sabão, e passe com ferro;
- A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada com familiares;
- Tenha pelo menos duas máscaras para cada pessoa de casa, assim uma pode ser usada enquanto a outra estiver sendo higienizada;
- Troque a máscara sempre que estiver suja ou úmida;
- Descarte máscaras desgastadas.

Responsável pelo Conteúdo:
Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque
CRM: 40.137

Baixe agora o **São Lucas App**

DISPONÍVEL NO Google Play

Baixar na App Store

saolucassaude.com.br