

## NOTA DE REFORÇO DE MEDIDAS PREVENTIVAS

Devido ao agravamento da situação sanitária nos estados do nordeste e em razão do aumento expressivo dos casos de COVID-19 em Pernambuco, o Núcleo de Assistência à Saúde- NAS recomenda ao corpo funcional do Tribunal a máxima atenção às medidas de prevenção para evitar o contágio. Segundo o relatório da Secretaria Estadual de Saúde de 24/02/21, já foram confirmados quase 300 mil casos no nosso estado e 10.911 óbitos pela doença. Desde dezembro/20, o número de casos semanais de síndrome respiratória aguda grave supera 700 e a taxa de ocupação dos leitos hospitalares é crescente e muito preocupante.

Diante desse cenário, o NAS recomenda que as pessoas só saiam de casa quando realmente necessário e sempre observando rigorosamente o distanciamento social de ao menos 1 metro e meio, a higienização frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel a 70% e o uso de máscaras. Mesmo no seio da família é recomendado portar máscaras quando estiverem presentes pessoas estranhas ou que não coabitam normalmente.

As máscaras precisam ser utilizadas corretamente, de forma permanente no rosto, ou seja, não deve ser manipulada para o queixo ou pendurada em uma das orelhas, por exemplo. Se for necessário ajuste, faça pelas alças laterais e nunca tocando na frente da máscara. Troque sua máscara a cada 3 horas ou antes, caso esteja úmida ou com sujeira aparente.

Certifique-se de que sua máscara se ajuste bem ao rosto cobrindo o nariz e a boca. As lacunas podem permitir que o ar com gotículas respiratórias vaze para dentro e para fora em torno das bordas da máscara reduzindo muito a proteção. A tira de metal auxilia no ajuste da parte superior da máscara e deve ser dobrada sobre o nariz. Coloque suas mãos em volta das bordas externas da máscara e certifique-se de que não haja fluxo de ar na área próxima aos olhos ou nas laterais da máscara.



O vídeo mostra as etapas simples para obter um ajuste mais apertado de sua máscara de orelha: <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>

As orientações mais recentes do Center for Disease Control (CDC-EUA) dá preferência pelas máscaras descartáveis de tripla camada (cirúrgicas), que devem ser descartadas após cada uso e nunca devem ser lavadas ou reaproveitadas. Uma opção que confere grande proteção, recomendada especialmente para situações onde o distanciamento social é mais difícil (como em supermercados, farmácias e atendimentos em unidades de saúde), é a utilização de uma máscara descartável com outra de tecido

por cima, a fim de se obter uma melhor adaptação ao rosto, evitando vazamentos de ar. Não se deve usar duas máscaras descartáveis simultaneamente, elas não são projetadas para se encaixar bem dessa forma.

O avanço da vacinação em nosso país renova nossa esperança e nossas forças para manter as medidas de proteção indispensáveis nesse momento tão grave da pandemia em nosso país.

Sugestão de link para aprofundar o assunto:  
<https://www.telessaude.unifesp.br/index.php/dno/noticias/519-como-verificar-se-a-mascara-esta-te-prottegendo>