



## A Gripe A(H1N1)v e o uso de máscaras de protecção

Não está provado que o uso de máscaras, por exemplo, de máscaras cirúrgicas, ofereça uma protecção eficaz ou reduza o contágio de gripe, no caso de uma pandemia ou durante a época de gripe. Por isso, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) não recomenda o seu uso. Apenas aconselha o seu uso no contexto da prestação de cuidados de saúde.

Contudo, as pessoas na comunidade podem optar por usar máscaras. Se estas forem usadas e eliminadas de forma adequada, é pouco provável que causem problemas ou aumentem as probabilidades de contágio. Depois de retiradas, as máscaras devem ser, de preferência, metidas num saco de plástico, que terá de ser bem fechado. Esse saco deve juntar-se aos resíduos domésticos normais. Em seguida, lave bem as mãos, de acordo com as instruções disponibilizadas em “medidas de protecção individual”, em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

### Utilização de máscaras por pessoas doentes para proteger os outros membros da comunidade

O uso de máscaras por pessoas doentes com sintomas de gripe pode ajudar a reter as secreções respiratórias quando essas pessoas tosse ou espirram e reduzir o risco de contágio dos que com elas mantêm contactos próximos.

As máscaras usadas por pessoas doentes podem ser úteis nas seguintes situações:

- a) nas deslocações para casa ou para o hospital;
- b) quando são tratadas em casa por membros da família ou por outras pessoas;
- c) quando não fôr possível evitar que contactem de perto com pessoas saudáveis.

### Utilização de máscara para proteger uma pessoa saudável que esteja a cuidar de alguém com sintomas de gripe

O uso de máscara por alguém que está bem de saúde destina-se a evitar o contacto inadvertido da boca e do nariz dessa pessoa com as partículas infecciosas presentes nas suas mãos ou expelidos através da tosse e dos espirros das outras pessoas.



A máscara pode conferir uma protecção suplementar às pessoas que cuidam, em casa ou noutros contextos não hospitalares, de alguém doente com sintomas de gripe e com quem têm que manter um contacto próximo (distâncias iguais ou inferiores a 1 metro);

### Como utilizar e eliminar as máscaras correctamente.

1) As máscaras devem ser cuidadosamente colocadas sobre a boca e o nariz e atadas com firmeza.

a) Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço.



b) Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz.



c) Ajuste-a bem às faces e sob o queixo.

2) Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos. Sempre que tocar numa máscara usada - por exemplo, ao retirá-la - deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.

3) Substitua as máscaras sempre que ficarem húmidas.

4) Para retirar e eliminar uma máscara convenientemente:

a) Parta do princípio de que a parte da frente da máscara cirúrgica está contaminada.

b) Desate ou parta os atilhos da parte de baixo e depois os atilhos ou elásticos da parte de cima e retire a máscara pegando-lhe unicamente pelos atilhos.



- c) As máscaras descartáveis devem deitar-se fora após uma única utilização. Depois de retiradas, as máscaras devem ser metidas num saco de plástico, que deve ser bem fechado e depois deitado no lixo doméstico comum.
- 5) Depois de retirar a máscara é necessário lavar as mãos, com água e sabão, ou desinfectá-las com uma solução alcoólica.

Documentos e estudos em que estas recomendações são baseadas:

- Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic [Orientações provisórias de saúde pública para o uso de máscaras e respiradores em contextos comunitários não profissionais durante uma pandemia de gripe]  
<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>
- U.S. CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A(H1N1) Virus Transmission Has Been Detected [Recomendações provisórias para o uso de máscaras e respiradores em contextos comunitários onde foi detectado o vírus da gripe suína A(H1N1)]  
<http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>
- Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings [Pandemia de gripe: Orientações para o controlo da infecção em hospitais e cuidados primários]. Department of Health, England. Health Protection Agency, Novembro de 2007  
[http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb\\_C/1238055328357](http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357)

Outras referências

- Transmission of influenza A in human beings [Transmissão da gripe A nos seres humanos]. Brankston G, Gitterman L, Hirji Z, Lemieux C, Gardam M. *Lancet Infect Dis*. 2007 Apr;7(4):257-65. Review.
- Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review [Intervenções físicas para interromper ou reduzir a transmissão de vírus respiratórios: Revisão sistemática]. Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, et al. *BMJ* 2008;336:77-80
- Influenza Transmission And The Role Of Personal Protective Respiratory Equipment: An Assessment Of The Evidence. [Transmissão da gripe e papel dos equipamentos de protecção respiratória individual: Avaliação da evidência]. The Expert Panel on Influenza and Personal Protective Respiratory Equipment, Council of Canadian Academies, 2007. Ontário, Canadá.
- Cowling BJ, Fung ROP, Cheng CKY, Fang VJ, Chan KH, et al. (2008) Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households [Resultados provisórios de um ensaio aleatório de intervenções não farmacológicas para prevenir a transmissão da gripe nos agregados familiares]. *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101

Adaptado de “Informação de saúde do ECDC”, CENTRO EUROPEU DE PREVENÇÃO E CONTROLO DAS DOENÇAS, Vírus da gripe A(H1N1).