



DICAS

Máscaras – nova realidade

As Máscaras vieram para ficar! Esta é a realidade. Por todo o país, as Máscaras passaram a ser de uso obrigatório. Provavelmente já sentiu os efeitos desconfortáveis de ter a boca e o nariz tapados durante longos períodos de tempo, certo? E como se deve lavar a Máscara? O que se deve evitar? A resposta a estas questões é o tema de hoje.

Hidratar é fundamental

As Máscaras de proteção facial são fundamentais para ajudar a proteger contra o Covid-19. Porém, no que respeita à pele, podem ter um impacto negativo, uma vez que abafam a zona e criam humidade. Como tal, é necessário hidratar bem toda a zona que é coberta, pela Máscara, para proteger e diminuir a irritação local.

Usar o tamanho adequado

Embora ninguém goste de andar de rosto tapado, é importante não esquecer que as Máscaras existem por um motivo e devem cobrir o nariz e a boca na totalidade, terminando depois do queixo.



Material da Máscara

Em relação aos materiais, as descartáveis são preferíveis, porque evitam a acumulação de bactérias. Não esquecer que a Máscara deve ser trocada a cada 2 a 4 horas, visto que a humidade faz com que esta perca a capacidade de filtrar o ar de forma adequada, diminuindo a proteção.

Contudo, se não for possível, opte pelas de algodão, idealmente com 2 ou 3 camadas de tecido. Além de suaves para a pele, também são eficazes.





DICAS

Máscaras – nova realidade

Como lavar as Máscaras de algodão

O modo como higieniza a Máscara é tão importante quanto a rotina de limpeza de rosto e tal como se lava a roupa da cama regularmente, deve-se fazer o mesmo com as Máscaras. Deve ser lavadas à mão e "deixadas de molho" em água com sabão neutro. Idealmente não se deve usar detergentes e amaciadores.

O que evitar

- ➔ Materiais sintéticos, como poliéster e *nylon*;
- ➔ Tocar na Máscara;
- ➔ Usar agentes de limpeza ou hidratantes faciais agressivos;
- ➔ Lavar as Máscaras com detergentes ou amaciadores;
- ➔ Usar maquilhagem em todo o rosto, principalmente base.

A verdade é que vamos continuar a usar Máscara durante muito tempo. Proteger-se a si e aos outros é o mais importante, tal como manter a pele forte e saudável.

Máscaras de proteção

As mais utilizadas

Máscara cirúrgica

Proteção em apenas um sentido: retém as partículas emitidas por quem utiliza

Em geral é utilizada para prevenir a propagação de resfriados e gripe

Adaptação ampla

Para toda a população

N95 ou FFP2

Proteção em dois sentidos: com filtro de ar para quem a utiliza

Filtra pelo menos 95% das partículas em suspensão

Adapta-se à forma do rosto

Utilizada principalmente por profissionais de saúde



Especialistas advertem que as máscaras não oferecem proteção total, já que um vírus pode espalhar-se no corpo pelas extremidades ou através dos olhos

Fontes: CDC, OMS, OHS Canadá

N95: EUA, Canadá/FFP2: Europa



(Fonte: SaberViver-Camille Maia-dermatologista – setembro 2020)

#Fiquealerta #Estamosjuntos

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
 Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
 Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt