



**UFRJ**  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO DE JANEIRO



# CARTILHA DOS DOCENTES E TÉCNICOS



---

PROCEDIMENTOS PARA UTILIZAÇÃO DOS  
LABORATÓRIOS DO INJC NO RETORNO  
GRADUAL DAS ATIVIDADES PRÁTICAS DA  
GRADUAÇÃO NO CONTEXTO DA COVID-19

---



 INSTITUTO DE NUTRIÇÃO  
JOSUÉ DE CASTRO



2021 Instituto de Nutrição Josué de Castro.



Este material foi desenvolvido pelo Grupo de Trabalho (GT) de elaboração do Plano de retorno gradual do Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro e é disponibilizado nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Primeira versão – 2021

*Elaboração, distribuição e informações:*

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO JOSUÉ DE CASTRO  
Instituto de nutrição Josué de Castro  
Av. Carlos Chagas Filho, 373, CCS, Bloco J / 2º  
andar. CEP: 21941-902 – Cidade Universitária,  
Ilha do Fundão, Rio de Janeiro/RJ.  
Fone: (21) 3938-8293  
E-mail: [direcao@nutricao.ufrj.br](mailto:direcao@nutricao.ufrj.br)

*Direção do INJC:*

Avany Fernandes (Diretora)  
Verônica Figueiredo (Vice-Diretora)

*Coordenação do curso de Graduação em  
Gastronomia:*

Ceci Figueiredo de Moura Santiago  
(Coordenadora)  
Márcio Marques (Substituto Eventual  
da Coordenação)

*Coordenação do curso de Graduação em  
Nutrição:*

Aline Gomes de Mello de Oliveira  
(Coordenadora)  
Ana Luísa Kremer Faller (Substituta Eventual  
da Coordenação)

*Coordenadoras do GT:*

Camila Pinheiro Coura  
Denise Marie Delgado Bouts  
Marcella Sulis  
Tatiana Silveira Feijó Cardozo

*Professores do INJC:*

Aline Ferreira  
Elizabeth Accioli

*Nutricionista do Laboratório de Avaliação  
Nutricional (LANUTRI) – INJC:*

Vanessa Chaia Kaippert (Nutricionista)

*Técnicos Administrativos:*

Giselle Moreno de Barros  
Ana Augusta Sorrentino  
Fabiola Portela de Azevedo

*Representantes discentes:*

Marcela da Paz  
Guilherme Akiyoshi.

*Projeto gráfico, diagramação e capa:*

Philippe de Oliveira Ribeiro  
Guilherme Akiyoshi.

*Site Institucional sobre COVID-19:*

<https://coronavirus.ufrj.br/>

*Telefone Úteis (Disque):*

Polícia Militar 190  
Ambulância SAMU 192  
Corpo de Bombeiros 193

# ÍNDICE

APRESENTAÇÃO: CARTILHA DOS DOCENTES E TÉCNICOS	<b>4</b>
MEDIDAS DE CONTROLE E PREVENÇÃO DO CONTÁGIO DO VÍRUS DA COVID-19	<b>5</b>
PROCEDIMENTOS DE ROTINA NOS LABORATÓRIOS DE ATIVIDADES PRÁTICAS DO INJC	<b>7</b>
ANTES DE ENTRAR NO LABORATÓRIO	<b>7</b>
APÓS ENTRAR NO LABORATÓRIO	<b>8</b>
DURANTE AS ATIVIDADES DE AULA	<b>9</b>
DURANTE O INTERVALO DA AULA	<b>10</b>
APÓS O TÉRMINO DAS ATIVIDADES DA AULA	<b>11</b>
REFERÊNCIAS	<b>13</b>
GUIA: QUAL MÁSCARA USAR?	<b>16</b>

# CARTILHA DOS DOCENTES E TÉCNICOS

Essa cartilha apresenta orientações sobre os procedimentos de rotina a serem adotados nos laboratórios do INJC durante o retorno das atividades didáticas práticas presenciais da graduação no contexto da COVID-19.

Para a elaboração desse documento foram consideradas as Orientações para Elaboração do Plano de Retorno Gradual de Atividades Didáticas Práticas na Graduação, as recomendações do Guia de Biossegurança da UFRJ, o Plano de Biossegurança do Centro de Ciências da Saúde, além das especificidades da Unidade.

A doença COVID-19 é causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. O quadro clínico pode variar de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% podem requerer atendimento hospitalar. Desses casos, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (Ministério da Saúde, 2021).

Os sintomas podem variar de um simples resfriado até um quadro de pneumonia severa, podendo incluir tosse, febre, coriza, dor de garganta, perda de sensibilidade olfativa e do paladar, e dificuldade para respirar (Ministério da Saúde, 2021).

A forma de transmissão mais comum do vírus SARS-CoV-2 é por via respiratória, através da inalação de gotículas produzidas quando uma pessoa infectada fala, tosse ou espirra. O contato com superfícies ou objetos contaminados, quando a mão contaminada é levada à boca, nariz ou olhos, também pode contribuir para a transmissão do vírus (Van Doremalen et al., 2020). Pelo exposto, medidas de controle e prevenção são primordiais.

# MEDIDAS DE CONTROLE E PREVENÇÃO DO CONTÁGIO DO VÍRUS DA COVID-19

## PRINCIPAIS CUIDADOS:

- Todo corpo social da UFRJ deve ter em mãos o seu comprovante de vacinação contra COVID-19. Para a emissão do Certificado Nacional de Vacinação, o Ministério da Saúde criou o app Conecte SUS Cidadão, que permite a visualização e a impressão do referido documento;
- Caso apresente algum sintoma e suspeite estar com COVID-19 fique em casa e procure assistência médica se necessário;
- Realize a higienização das mãos com água e sabonete líquido ou álcool gel 70% com frequência;
- Use máscaras N95 ou PFF2 constantemente para frequentar os laboratórios de aulas práticas classificados como “Risco Elevado”. O uso de face shield ou óculos de segurança é facultativo, exceto ao realizar atividades que envolvam chamas (fogões ou bicos de Bunsen), que contraindicam o uso desses equipamentos de proteção individual (EPIs). Nos locais classificados como “Risco Baixo ou Médio” e “Exposição Baixa ou Média” utilize máscaras N95 ou PFF2 todo o tempo. Observe atentamente os cartazes de **CLASSIFICAÇÃO DE RISCO DO AMBIENTE**, que estarão afixados na entrada de cada laboratório, indicando os EPIs que devem ser utilizados e a periodicidade de troca;
- Máscaras N95 ou PFF2 podem ser utilizadas por até 8 horas, desde que não sofram danos à peça filtrante ou ao elástico que garante vedação. Caso permaneçam íntegras após esse período, essas máscaras podem ser reutilizadas após um período de 5 dias de ventilação (Figura 1);
- Ao utilizar máscaras N95 ou PFF2 por períodos

prolongados, lembre-se que você não deve tocar a máscara, e caso o faça, deverá higienizar as mãos com água e sabão em seguida;


- Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Mantenha pelo menos 1,5 metros de distância entre você e qualquer pessoa. Evite andar em grupos e aglomerações, guardadas as questões de pessoas com deficiência que necessitem de acompanhamento;
- Procure estar em ambientes bem ventilados (portas e janelas abertas);
- Mantenha a sua VACINAÇÃO em dia.

Figura 1: Como reutilizar máscaras N95/PFF2.

## Como reutilizar a n95/pff2?

*Deixe a máscara descansando em lugar arejado e longe do sol entre três e sete dias, para dar tempo do vírus morrer e ser seguro reutilizar.*

Nossa recomendação é colocar para uso, na semana, o número de dias que sair. Numere as máscaras e troque a cada dia, deixando-as em lugar arejado. No exemplo abaixo, cinco máscaras são utilizadas de segunda a sexta.



1-segunda 2-terça 3-quarta 4-quinta 5-sexta

Dessa forma, completarão sete dias de "descanso" da máscara 1 até a segunda-feira seguinte.

@qualmascara

Fonte: @qualmascara (2021)

# PROCEDIMENTOS DE ROTINA NOS LABORATÓRIOS DE ATIVIDADES PRÁTICAS DO INJC

Além dos procedimentos habituais utilizados nos laboratórios, devemos seguir as seguintes orientações frente ao contexto de COVID-19:

## 1. ANTES DE ENTRAR NO LABORATÓRIO

- 1.1 **Se estiver com sintomas de COVID-19, NÃO ENTRE NO LABORATÓRIO PARA EXERCER SUAS ATIVIDADES.** Comunique seu superior hierárquico e seus colegas de trabalho o quanto antes para que as devidas providências sejam tomadas, vá para casa e procure atendimento médico, se necessário;
- 1.2 Dirija-se ao banheiro para colocar o vestuário de trabalho e os EPIs para exercer as atividades de aula;
- 1.3 Lave as mãos e antebraços com água e sabão, e seque-os com papel toalha;
- 1.4 Retire os adornos, prenda os cabelos, caso sejam longos, e coloque a toca protetora;
- 1.5 Lave as mãos e antebraços com água e sabão, novamente, e seque-os com papel toalha;
- 1.6 **ESTEJA PARAMENTADO DE ACORDO COM A CLASSIFICAÇÃO DE RISCO DO LABORATÓRIO:** Use calça comprida adequada para práticas em laboratórios (de tecido mais grosso, como jeans, e sem rasgos), sapato fechado, jaleco de algodão de manga longa ou uniforme e PFF2/N95. Prenda os cabelos e esteja de acordo com as normas de segurança;
- 1.7 Troque a sua máscara por uma limpa e coloque o face shield ou os óculos de segurança. Obs: a máscara e os EPIs recomendados para as atividades didáticas práticas estão indicados no cartaz de CLASSIFICAÇÃO

DE RISCO DO AMBIENTE, afixado na entrada de cada laboratório. Lembre-se de retirar o face shield ou os óculos de segurança ao realizar atividades próximas de chamas acesas ou calor excessivo (fogões, fornos, bicos de Bunsen, etc). **ATENÇÃO: o descarte de máscaras utilizadas deve ser realizado no lixo do banheiro.**

**1.8** Lave as mãos com água e sabão e utilize álcool gel 70%;

**1.9** Na entrada do laboratório, higienize a sola dos sapatos no tapete sanitizante: pise com os dois pés no tapete contendo o desinfetante e, em seguida, pise no tapete de secagem e entre no laboratório.

## 2. APÓS ENTRAR NO LABORATÓRIO

**2.1** Certifique-se de que todas as janelas e portas estão abertas para garantir a renovação do ar.

**2.2** A limpeza e desinfecção dos laboratórios de aulas práticas do INJC seguem os protocolos e cronogramas de limpeza estabelecidos nas normas de Biossegurança da UFRJ.

**2.3** Durante a execução das atividades didáticas práticas, os usuários do laboratório devem seguir protocolos de higiene para a manutenção do ambiente limpo.

**2.4** As orientações a seguir devem ser executadas 30 minutos antes do início da aula pela primeira pessoa que entrar no laboratório (professores e/ou pessoal de apoio às aulas didáticas - técnico de laboratório).

**2.5** **ATENÇÃO: NUNCA borrife soluções de limpeza ou de desinfecção diretamente nas superfícies a serem limpas;** utilize panos de limpeza de TNT (tipo Perfex®) ou papel toalha umedecidos para esse fim e tenha muito cuidado ao manusear álcool próximo do fogão (antes



de utilizar, verifique se as chamas estão apagadas e mantenha sempre os borrifadores contendo álcool 70% distantes do fogão).

**2.6** Com auxílio de pano de limpeza de TNT (tipo Perfex®) ou papel toalha umedecido com álcool 70% realize a higienização:

- das maçanetas das portas de entrada do laboratório;
- dos ventiladores e controles remotos
- das bancadas de trabalho que serão utilizadas durante a aula;
- das canetas e apagadores para quadro branco.

### 3. DURANTE AS ATIVIDADES DE AULA PRÁTICA

**3.1** Lave as mãos com água e sabão frequentemente e seque-as com papel toalha, principalmente após utilizar equipamentos de uso comum (fogões, forno, liquidificador, balança, centrífugas, estufas, chapas de aquecimento etc.). **ATENÇÃO: NÃO HIGIENIZE as mãos com álcool gel 70% (ou álcool 70%) durante a aula, pois são produtos inflamáveis.**

**3.2** Use máscara e EPIs durante todas as atividades de aula. Se for necessário trocá-los, utilize preferencialmente espaços ao ar livre e ventilados, ou o banheiro.

**3.3** Caso sinta vontade de tossir ou espirrar durante a aula, não retire a máscara para isso. Se precisar realizar a troca de máscara, informe ao docente e faça a troca em local adequado. Se estiver com sintomas de COVID-19 e/ou sentindo-se mal durante a aula, converse com os demais servidores e sua chefia e peça dispensa e encaminhe-se ao Centro de Triagem Diagnóstica para COVID-19 (CTD/UFRJ).

**3.4** Quando for necessário beber água, dirija-se a um local ventilado (perto de alguma janela), afastado dos demais usuários do laboratório e utilize sua própria garrafa.

**3.5** **ATENÇÃO: NÃO HIGIENIZE COM ÁLCOOL 70% bancadas de trabalho em uso, que contêm aparatos ligados à rede elétrica ou próximas a chamas acesas:** bicos de Bunsen, fogões, fornos, equipamentos elétricos ligados às tomadas (liquidificador, balanças, centrífugas, chapas de aquecimento, estufas, muflas etc.), tomadas elétricas e interruptores das bancadas de trabalho. Se houver necessidade de higienizar essas superfícies entre atividades, desconecte os equipamentos da rede elétrica, desligue bicos de Bunsen, fogões, fornos e chapas de aquecimento, e aguarde os equipamentos esfriarem. Use panos úmidos com álcool 70% para higienizar essas superfícies (nunca borrifar diretamente) e aguarde 15 minutos para reiniciar o uso desses aparatos.

#### **4. DURANTE O INTERVALO DA AULA PRÁTICA**

Nos protocolos do Instituto de Nutrição para o contingenciamento da COVID-19, está previsto um intervalo de 30 minutos entre as aulas práticas para que o laboratório seja higienizado pelo pessoal da limpeza. Se houver intervalo de aula de uma disciplina, o professor e o pessoal de apoio às aulas práticas (monitor, tutor, técnico de laboratório) deverão orientar os alunos para os seguintes procedimentos:

**4.1** Desligue os equipamentos que não poderão ficar ligados durante a limpeza e que poderão causar acidentes (fogão, forno, bico de Bunsen, placas de aquecimento, banho-maria, mufla etc.).

**4.2** **ATENÇÃO:** durante a pausa para limpeza do laboratório, o pessoal da limpeza está autorizado a recolher o lixo comum, trocar/recarregar os tapetes

sanitizantes, limpar e desinfetar maçanetas, portas, cadeiras, banquetas, cadeiras, interruptores e controles remotos (sabão, detergente, álcool 70%) e limpar/desinfetar o piso (água, sabão, detergente, hipoclorito 0,1%). Obs: NÃO serão limpos nesta etapa bancadas de trabalho e equipamentos. As bancadas de trabalho serão higienizadas pelos professores e/ou pessoal de apoio às aulas didáticas (monitor, tutor ou técnico de laboratório) e pelos próprios alunos após entrarem no laboratório.

**4.3** Oriente os alunos a sair do laboratório e se dirigir para uma área ampla e bem ventilada. O pessoal de apoio à aula também deverá sair do laboratório.

**4.4** Mantenha sempre o distanciamento interpessoal de 1,5 metros e não retire a máscara e outros EPIs. Oriente os alunos a fazerem o mesmo.

**4.5** Ao término dos 30 minutos de higienização, oriente os alunos a retornarem.

## **5. APÓS O TÉRMINO DAS ATIVIDADES DE AULA PRÁTICA**

**5.1** Oriente os usuários do laboratório sobre quais equipamentos de trabalho das bancadas devem ser desligados e desconectados da rede elétrica.

**5.2** Se possível, higienize o seu material didático pessoal com álcool 70% e guarde-os.

**5.3** Oriente os alunos a higienizar e guardar todo o material de laboratório das bancadas de trabalho.

**5.4** Higienize as bancadas de trabalho (e os equipamentos desconectados da rede elétrica) com álcool 70%, utilizando um pano de limpeza de TNT (tipo Perfex®) ou papel toalha.

**5.5** Após os alunos esvaziarem a sala, higienizar o local de guarda das mochilas / bolsas, as maçanetas,

interruptores e controles remotos com álcool 70%, utilizando um pano de limpeza de TNT (tipo Perfex®) ou papel toalha.

**5.6** Retire e guarde seu jaleco em um saco plástico para lavá-lo em sua residência.

**5.7** Higienize as mãos com água e sabão ou com álcool gel 70%.

**5.8** Caso utilize óculos, retire-os e higienize com água e sabão. Seque-os e higienize-os com álcool 70%, utilizando pano macio ou papel toalha. Guarde seus EPIs reutilizáveis em saco plástico limpo (máscaras N95/PFF2, face shield ou óculos de segurança) e não os compartilhe com colegas ou familiares.

**5.9** Vá para o banheiro, lave suas mãos e antebraços com água e sabão e seque-os com papel toalha. Em seguida, preferencialmente em local ventilado ou ao ar livre, troque a máscara usada por outra limpa. No caso de máscara que será reutilizada posteriormente, acondicione a mesma em um saco plástico para que possa levar para casa e tomar as devidas providências (ventilação por 5 dias – Figura 1). **ATENÇÃO: o descarte de máscaras deve ser realizado no lixo do banheiro. Higienize as mãos com água e sabão ou com álcool gel 70%.**

## Atenção

- As questões que não foram contempladas nesse material caberá a tomada de decisão pelo professor responsável pela disciplina.
- Esclarecemos que todo o planejamento de retorno gradativo poderá ser imediatamente suspenso, caso a situação epidemiológica se altere e, portanto, tenhamos orientação contrária por parte dos Grupos de Trabalho da Administração Central mencionados acima.
- Maiores informações estão disponíveis no plano de retorno da UFRJ: <https://coronavirus.ufrj.br/>

## Referências

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). **Implementing Filtering Facepiece Respirator (FFR) Reuse, Including Reuse after Decontamination, When There Are Known Shortages of N95 Respirators.** 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/decontamination-reuse-respirators.html>. Acesso em: 14 de outubro de 2021.

DIVISÃO DE SEGURANÇA PESSOAL 3M DO BRASIL. **Reuso de Respiradores Descartáveis.** São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://multimedia.3m.com/mws/media/1825756O/reuso-respiradores-descartaveis.pdf> > Acesso em: 14 de outubro de 2021 (Boletim Técnico 3M, Revisão 2).

JUANG, P., TSAI, P. N95 Respirator Cleaning and Reuse Methods Proposed by the Inventor of the N95 Mask Material. **The Journal of emergency medicine**, 58(5), 817–8t20, 2020. Disponível em: [https://www.jem-journal.com/article/S0736-4679\(20\)30369-3/fulltext](https://www.jem-journal.com/article/S0736-4679(20)30369-3/fulltext) > Acesso em: 14 de outubro de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é COVID-19.** Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/>. Acesso em: 12 de outubro de 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO. **Nota técnica sobre a Covid-19 n. 3:** Recomendações para uso prolongado e reutilização das máscaras N95. Pernambuco, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/37514>>. Acesso em: 14 de outubro de 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. COMITÊ DE BIOSSEGURANÇA DA UFRJ. **Nota técnica n. 1/2021.** Diretrizes de biossegurança para o descarte de equipamentos de proteção individual durante a pandemia da COVID-19. Rio de Janeiro: janeiro, 2021, 4p.

Universidade Federal do Rio de Janeiro. Grupo de Trabalho Coronavírus / Grupo de Trabalho Pós-Pandemia. **Guia de ações de biossegurança para resposta à pandemia pela COVID-19 no âmbito da UFRJ.** Rio de Janeiro: outubro, 2020. 46p.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE. COORDENAÇÃO DE BIOSSEGURANÇA. **Plano de biossegurança do Centro de Ciências da Saúde da UFRJ em decorrência da pandemia de COVID-19.** Rio de Janeiro: julho, 2020, 16p.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. GRUPO DE TRABALHO PARA PLANEJAMENTO DO RETORNO GRADUAL DAS ATIVIDADES DIDÁTICAS PRÁTICAS. **Orientações para elaboração do Plano de Retorno Gradual de Atividades Didáticas Práticas na Graduação.** Rio de Janeiro: julho, 2021, 81p.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. CENTRO DE CIÊNCIAS MATEMÁTICAS E DA NATUREZA (CCMN) / INSTITUTO DE QUÍMICA (IQ) / DIVISÃO DE SEGURANÇA QUÍMICA E AMBIENTAL DO IQ/UFRJ. **Cartilha do Estudante** - Protocolo para uso dos laboratórios de aulas práticas do IQ no contexto COVID-19. Rio de Janeiro, 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. CENTRO DE CIÊNCIAS MATEMÁTICAS E DA NATUREZA (CCMN) / INSTITUTO DE QUÍMICA (IQ) / DIVISÃO DE SEGURANÇA QUÍMICA E AMBIENTAL DO IQ/UFRJ. **Cartilha do Docente e Grupos de Apoio às Aulas**

- Protocolo para uso dos laboratórios de aulas práticas do IQ no contexto COVID-19. Rio de Janeiro, 2021.

@qualmascara. **PANFLETO PFF2 – Qual máscara usar? #PFFparatodos** Disponível em: <https://linktr.ee/qualmascara>. Acesso em: 14 de outubro de 2021.

@qualmascara. **REUTILIZAÇÃO – Como reutilizar a N95/PFF2?** Disponível em: <https://linktr.ee/qualmascara>. Acesso em: 14 de outubro de 2021.

Figura 2: Recomendações para o uso seguro de máscaras.

## Qual máscara usar? #PFFparatodos

Sabemos que #COVIDpeganoar e que você pode se contaminar não só com a saliva das pessoas próximas a você, mas por pequenas partículas chamadas aerossóis, que podem ficar no ar por minutos. Por isso, recomendamos um tipo de máscara chamado PFF2 para espaços fechados, transporte público e lugares com muitas pessoas, ainda mais com as novas variantes e tantos casos. O preço médio é entre 2 e 10 reais!

### O que é PFF2?

PFF significa Peça Facial Filtrante. É um equipamento de trabalho, muito usado na indústria, e que também oferece proteção contra o coronavírus, muito maior que as máscaras de tecido. O número 2 tem a ver com a porcentagem de proteção. Tem 1, 2 e 3, mas a 2 é suficiente para a COVID (equivalente a uma N95, nome do modelo nos Estados Unidos).

esse é o modelo mais comum!



### Pode lavar? Preciso jogar fora toda vez?

**Não e não!** Pode ser reutilizada com segurança, mas não pode ser lavada. Não pode usar sabão, borrifar álcool, desinfetante nem outro produto, porque destroem a camada interna que garante sua proteção. Se molhar só com água ou suar, não tem problema. Depois de usar, deixe descansando em lugar arejado e sem sol direto por entre 3 a 7 dias. Depois, pode usar novamente! Descarte quando estiver rasgada ou se já muito gasta. Recomendamos a média de 15 usos.

### Como colocar?



1 - Depois de higienizar as mãos, abra a máscara como uma concha.



2 - Coloque a máscara no seu rosto usando uma das mãos.



3 - Ainda segurando a parte frontal, passe um elástico por trás da cabeça de cada vez.



4 - Molde o clipe de metal do nariz de forma a ficar mais adequada ao seu rosto.



5 - Veja se está bem colocada ou se vazando ar por alguma parte. Não pode escapar ar nas bordas da máscara!

### Como retirar?



1 - Higienize as mãos e não toque na frente da máscara; pode estar contaminada.



2 - Traga para a frente um elástico de cada vez. Primeiro, o de baixo.



3 - Segure-a pelos elásticos, sem encostar na frente e higienize as mãos.

### DICAS:

Incline a cabeça um pouco para a frente ao retirar o segundo elástico.

Treine colocar e retirar algumas vezes. É questão de prática!

Você pode pendurar pelos elásticos em ganchos adesivos, em cabides e em varais na sua casa, ou deixá-las em envelopes de papel.

### Onde compro?

Em lojas de material de construção, lojas de tintas e lojas de produtos hospitalares no seu bairro - em farmácia é bem difícil encontrar. O site [pffparatodos.com](https://pffparatodos.com) tem uma grande lista de lojas online e físicas em todo o país onde você pode comprar uma PFF2. O preço médio é entre 2 e 10 reais.

### Tem alguma alternativa?

Se o seu trabalho te obrigar a usar de tecido, use a PFF2 por baixo! Se não encontrar ou não puder pagar por uma PFF2, procure uma máscara cirúrgica ou de tecido de no mínimo três camadas. Precisa estar bem justa ao rosto, para não vazarem pelas laterais, embaixo nem perto do nariz. Você pode também usar uma máscara cirúrgica por baixo e a de tecido por cima, para aumentar a sua proteção.



Qual máscara?



@qualmascara  
/qualmascara

Veja nosso perfil para mais informações e dúvidas! Outros perfis para acompanhar:

Instagram: @obscovid19br, @upvacina, @redecovid19humanidades

Twitter: @vittormori, @estoque\_pff, @PFFparatodos, @fvguima, @ethelmaciell

Fonte das imagens: Tronex International e CDC.

Fonte: @qualmascara. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1SRbhjnQyCNTxBKdQeg0g9NPxjo3YYDVM/view?usp=sharing>