



USO DE MÁSCARA NO ÂMBITO DO IFRJ

Ainda é necessário o uso de máscara?

A resposta correta é: **Sim!** Embora não seja a única medida, a máscara é importantíssima na prevenção às infecções respiratórias, como, por exemplo, gripes e COVID-19.

Por que preciso utilizar a máscara nos ambientes do IFRJ?

Você pode até pensar: “Já fui vacinado, não tenho nenhum sintoma, estou sozinho na sala... então, acho que não há problema em ficar sem máscara”. Atenção! A máscara funciona como uma barreira protetora, evitando que a região do nariz e da boca seja tocada por nós e acessada pelo vírus. Mesmo sozinhos nos ambientes de estudo e trabalho no IFRJ, por distração, podemos tocar superfícies contaminadas e levar a mão até o rosto. Também podemos nos esquecer de colocar a máscara quando nos encontramos com outras pessoas. E, mesmo assintomáticos, é possível transmitirmos o vírus. Portanto, não vale a pena arriscar: use a máscara!

Que erros devo evitar ao usar a máscara?

A máscara deve cobrir boca e nariz, portanto **evite**:

- usar a máscara no queixo, pendurada na orelha ou no cotovelo, com o nariz de fora ou frouxa nas laterais; e
- tocar a máscara pela parte da frente (manipule pelos elásticos).

O uso correto da máscara pode salvar a sua vida e a de quem está ao seu redor!

Que outras medidas de prevenção ainda são necessárias?

Além do uso correto da máscara, é preciso fazer a higienização frequente das mãos, a ventilação dos ambientes, a desinfecção das superfícies (principalmente as que são compartilhadas) e o distanciamento social, sempre que possível.

Não deixe de assistir ao breve **vídeo sobre o uso de máscaras** enviado junto com essa nota e produzido pela Coordenação de Saúde do Trabalhador.

Fique atento e retire a máscara apenas nos momentos de refeição e higiene. Faça a sua parte.

A responsabilidade é de todos nós!

