



Unidades de Saúde da Família e Unidades Básicas de Saúde		
RECEPCIONISTA	SUSPEITOS OU PACIENTES	PROFISSIONAIS DA SAÚDE
Triagem preliminar sem envolver contato direto  Não é necessário o uso de máscara, desde que mantida distância de 1,5 metro.	Fornecer máscara cirúrgica. Isolamento com precaução de contato em sala isolada e bem arejada	<ul style="list-style-type: none"><li>• Máscara cirúrgica*.</li><li>• Uso de luvas, óculos ou protetor facial e aventais descartáveis**.</li><li>• Lavar as mãos com frequência.</li><li>• Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.</li></ul>
<p>* Máscara N95/PPF2 e Gorro <u>SOMENTE</u> para procedimentos produtores de aerossóis. **Uso destes EPIs durante atendimento do paciente em consultório que deve ser mantida com a porta fechada, janelas abertas e ar-condicionado desligado.</p>		

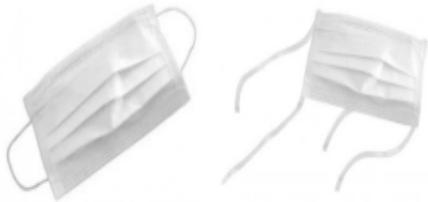
Medidas para evitar contágio por vírus causadores de Síndrome Gripal



## MÁSCARA CIRÚRGICA

Essa máscara é de uso individual, cobre nariz e boca.

Recomendada para todos os pacientes com sintomas respiratórios, para diminuir a potencial transmissão de patógenos respiratórios para outras pessoas, por gotículas e aerossol.



- ✓ *NÃO* deve ser reutilizada e deve ser substituída após quatro horas de uso contínuo ou quando estiver muito úmida ou tenha sido contaminada com sangue, secreções respiratórias ou outros fluídos corporais de pacientes

Como colocar a máscara cirúrgica

- ✓ Higienizar as mãos e antebraços.
- ✓ Identificar a haste de metal da máscara, que deverá ser posicionada sobre o nariz.
- ✓ Colocar a máscara sobre o nariz e boca, com a haste voltada para cima e prender os elásticos laterais atrás das orelhas. Se a máscara for de amarrar, amarre um dos laços na cabeça (acima da linha da orelha) e o outro no pescoço, abaixo da orelha.
- ✓ Ajustar a máscara no rosto e pressionar a haste de metal sobre o nariz, a fim de ajustar a máscara no rosto da melhor forma possível. Utilizar as duas mãos para evitar força desigual entre os lados.
- ✓ Não tocar na parte da frente da máscara durante todo período de uso.

Como remover a máscara cirúrgica

- ✓ A desparamentação é um dos procedimentos mais críticos, pois constitui um momento de grande risco de infecção.
- ✓ A desparamentação deve ser realizada devagar, sem pressa, com respirações leves e com concentração.
- ✓ Utilizar um par de luvas novo (higienizar as mãos e antebraços antes de colocar o novo par).
- ✓ Com as mãos/luvas limpas, remover a máscara pelo elástico.
- ✓ Não tocar na parte da frente da máscara.
- ✓ Descartar-a imediatamente no lixo infectante.
- ✓ Remover as luvas e descartar em lixo infectante.
- ✓ Higienizar suas mãos com água e sabão ou álcool gel.



## MÁSCARA DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA - N95 OU EQUIVALENTE)

Essas máscaras são capazes de filtrar todos os tipos de partículas, incluindo bactérias e vírus.

Usar em procedimentos com risco de geração de aerossol nos pacientes com infecção suspeita ou confirmada pelo coronavírus.



- ✓ **NÃO** utilize uma máscara cirúrgica abaixo da N95, isso prejudicará seriamente o funcionamento da mesma, impedindo a vedação adequada da máscara N95 ao rosto do profissional.
- ✓ Não é necessário utilizar uma máscara cirúrgica sobre a N95, pois a mesma não irá trazer benefícios de proteção e ainda constituirá em desperdício do EPI.
- ✓ Uso da máscara individual e reutilizável.
- ✓ Após colocação, adequação da máscara e início do trabalho, jamais puxar a mesma do rosto de maneira a afastá-la da face, pois dessa forma a vedação da mesma será rompida.
- ✓ Se necessário um leve ajuste da máscara para conforto ou vedação, utilizar um par de luvas novo e descartar as luvas no lixo infectante.
- ✓ A máscara não pode estar com deformidades e NÃO PODE SER TOCADA DURANTE O ATENDIMENTO DOS PACIENTES.
- ✓ Para minimizar a contaminação da máscara N95 ou equivalente, se houver disponibilidade, pode ser usado um protetor facial (face shield).
- ✓ Não deve ser manuseada com as mãos contaminadas ou enluvadas.
- ✓ Pode ser reutilizada pelo mesmo profissional por longos períodos, desde que se mantenha íntegra, seca, limpa e mantida acondicionada com o nome.
- ✓ Remover a máscara, pelos elásticos, tomando bastante cuidado para não tocar na superfície interna e acondicionar em um saco ou envelope de papel (que contribui para secagem da máscara) com os elásticos para fora, para facilitar a retirada da máscara ou em saco plástico com furos (tipo fichário) com o nome.
- ✓ Deve ser armazenada no local de trabalho.



**CRM-MT**  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE MATO GROSSO



### Como colocar a N95

- ✓ Tenha um pequeno espelho disponível para facilitar a colocação da máscara.
- ✓ Higienizar as mãos e antebraços.
- ✓ Posicionar o respirador sobre a palma da mão, com o lado côncavo voltado para cima.
- ✓ Posicionar o respirador sobre o rosto, na região do nariz e boca e prender os elásticos atrás da cabeça.
- ✓ Posicionar o elástico superior acima das orelhas e o inferior na região da nuca. Os elásticos do respirador não devem estar torcidos ou sobrepostos, pois isso pode comprometer a vedação do respirador.
- ✓ Pressionar a haste metálica (ponte nasal) na região do osso nasal, ajustar o respirador ao rosto, para que vede da melhor forma possível. Utilizar ambas as mãos, para garantir que a mesma força seja aplicada em ambos os lados.\*
- ✓ Fazer o teste de pressão negativa: cobrir o máximo que puder do respirador com as mãos e expirar e inspirar algumas vezes. Se a colocação estiver correta, a máscara deve movimentar, ceder levemente.\*
- ✓ Avaliar possíveis escapes de ar.
- ✓ Caso ainda existam escapes de ar ou o teste de pressão tenha falhado, tentar ajustar a máscara novamente e refazer os passos\*.

### Como remover a máscara N95

- ✓ Utilizar um par de luvas novo (Higienizar as mãos e antebraços).
- ✓ Inclinar seu corpo levemente para frente.
- ✓ Não encostar na frente do respirador.
- ✓ Pegar somente na parte de traz dos elásticos (a parte que esteve coberta pela touca).
- ✓ NÃO pegar nas laterais dos elásticos, próximo ao respirador, pois essas partes podem estar contaminadas.
- ✓ Retirar primeiramente o elástico da nuca e em seguida o elástico da cabeça.
- ✓ Exercer uma tração nos elásticos para que a máscara não pule do rosto.
- ✓ Remover a máscara pelos elásticos e descartar imediatamente no lixo infectante se tiver qualquer dano ou contato com sangue ou fluidos corpóreos.
- ✓ Higienizar imediatamente as mãos com água e sabão ou álcool gel.



<p>LUVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utilizar luvas em precauções de contato, nos casos confirmados ou suspeitos de COVID-19), tanto para tocar no paciente quanto para tocar em superfícies próximas ao paciente.</li><li>✓ Jamais leve as mãos ao rosto ou manuseie itens de uso pessoal enquanto estiver usando luvas.</li><li>✓ Higienizar as mãos antes de colocar e após retirar as luvas.</li><li>✓ Colocar antes da entrada no quarto do paciente ou na área em que o paciente está isolado.</li><li>✓ Remover dentro do quarto ou na área de isolamento e descartadas como resíduo infectante.</li><li>✓ Jamais sair do quarto ou área de isolamento com as luvas.</li><li>✓ Não devem ser utilizadas duas luvas para o atendimento dos pacientes, esta ação não garante mais segurança à assistência.</li><li>✓ Observar a técnica correta de remoção de luvas para evitar a contaminação das mãos</li><li>✓ Retirar as luvas puxando a primeira pelo lado externo do punho com os dedos e mão opostos.</li><li>✓ Segurar a luva removida com a outra enluvada</li><li>✓ Tocar a parte interna do punho da mão enluvada com dedo indicador oposto (sem luvas) e retirar a outra luva</li></ul>
--------------	---



## ÓCULOS DE PROTEÇÃO



### Como colocar os óculos de proteção

#### Descartáveis:

- ✓ Higienizar as mãos e antebraços.
- ✓ Para montar os óculos, remova as duas películas de proteção do visor (uma de cada lado) e encaixe o visor na haste de plástico.
- ✓ Colocar os óculos por dentro da touca ou gorro do macacão.

#### Não descartáveis:

- ✓ Higienizar as mãos e antebraços.
- ✓ Segurar os óculos pelas laterais e posicione-os sobre a região dos olhos.
- ✓ Óculos com elástico, colocar o elástico atrás da cabeça e ajusta-o para que o óculo não fique nem muito frouxo, nem muito apertado.

### Como remover os óculos de proteção

- ✓ A desparamentação é um dos procedimentos mais críticos, constitui um momento de grande risco de infecção.
- ✓ Desparamentação deve ser realizada devagar, sem pressa, com respirações leves e com concentração.

#### Descartáveis

- ✓ Utilizar um par de luvas novo (higienizar as mãos e antebraços, antes de colocar o novo par).
- ✓ Pegar os óculos pela haste de plástico com as palmas das mãos abertas, pois desta forma o operador não encostará na pele para retirar os óculos.
- ✓ Remover os óculos e os descartar em lixo infectante.
- ✓ Remover as luvas e descartar em lixo infectante.
- ✓ Higienizar suas mãos com água e sabão ou álcool gel.

#### Não descartáveis

- ✓ Utilizar um par de luvas novo (higienizar as mãos e antebraços, antes de colocar o novo par).
- ✓ Com as mãos/luvas limpas, pegue somente na parte de traz dos elásticos (a parte que esteve coberta pela touca). É importante que você NÃO pegue nas laterais dos elásticos ou no visor.
- ✓ Acondicionar os óculos em recipiente apropriado para posterior higienização.
- ✓ Remover as luvas e descartar em lixo infectante.
- ✓ Higienizar suas mãos com água e sabão ou álcool gel.
- ✓ NÃO reutilizar os óculos antes da desinfecção/higienização.



## PROTETOR DE FACE (FACE SHIELD)



Figura 1. Protetores/visores faciais (face shield) de marcas Fisher Brand (descartável) e 3M (reutilizável). Diversos outros modelos existem.

- ✓ Deve cobrir a face do operador, desde a região da testa até o queixo.
- ✓ Serve como barreira contra o próprio profissional que acaba levando as mãos contaminadas ao rosto, sem perceber.
- ✓ Os protetores faciais podem ser utilizados com os óculos de proteção ou podem ser utilizados no lugar dos óculos de proteção.

Como colocar o protetor/visor facial

- ✓ Higienizar as mãos e antebraços.
- ✓ Segurar o protetor facial pelas laterais e posicionar o elástico na parte de trás da cabeça, por cima da touca ou gorro.
- ✓ Ajeitar o protetor facial na altura da testa.

Como remover o protetor/visor facial

- ✓ A desparamentação é um dos procedimentos mais críticos, pois constitui um momento de grande risco de infecção.
- ✓ A desparamentação deve ser realizado devagar, sem pressa, com respirações leves e com concentração.
- ✓ Utilizar um par de luvas novo (Higienizar as mãos e antebraços).
- ✓ Com as luvas novas, pegue na parte de traz dos elásticos. É importante que você NÃO pegue no visor.
- ✓ Descartar o visor em lixo infectante (quando descartável) ou acondicione em recipiente apropriado para posterior desinfecção (para reutilizáveis).
- ✓ Remover as luvas e descartar em lixo infectante.
- ✓ Higienizar suas mãos com água e sabão



	<p>ou álcool gel.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ NÃO reutilizar o protetor / visor facial reutilizável antes da desinfecção / higienização.</li></ul>
--	--

<p><b>AVENTAL DESCARTÁVEL</b></p> <p>Deve cobrir a região do colo, peito e braços do usuário, com fecho na região das costas.</p> <p>Utilizar o avental de tamanho adequado para que o mesmo não deixe parte do ombro ou colo exposto.</p> <p>Proteger as roupas do operador contra respingos e aerossóis com potencial infeccioso.</p> <p>É de uso único, individual, descartável, não podendo ser reutilizado.</p>	<p><b>Como colocar o avental descartável</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Higienizar as mãos e antebraços.</li><li>✓ Vistir o avental sobre a roupa ou macacão e amarre-o na região do pescoço e na cintura.</li></ul> <p><b>Como retirar o avental descartável</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ A desparamentação é um dos procedimentos mais críticos, pois constitui um momento de grande risco de infecção.</li><li>✓ A desparamentação deve ser realizado devagar, sem pressa, com respirações leves e com concentração.</li><li>✓ Utilizar um par de luvas novo (higienizar as mãos antes de colocar o novo par).</li><li>✓ Remover o avental lentamente, minimizando a formação de aerossóis.</li><li>✓ Retirar o avental do avesso, mantenha-o afastado do corpo e enrole o avental que está do avesso lentamente.</li><li>✓ Descartar o avental no lixo infectante.</li><li>✓ Remover as luvas e descartar em lixo infectante.</li><li>✓ Higienizar suas mãos com água e sabão ou álcool gel.</li><li>✓ <b><u>Recomenda-se a utilização de aventais impermeáveis</u></b> para procedimentos em que o profissional possa se molhar, como banhos de pacientes, trocas de fraldas, entre outros.</li></ul>
--	--



**CRM-MT**  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE MATO GROSSO



### VESTIMENTA COM AVENTAL

**É composta de avental descartável ou reutilizável, propé ou bota, dois pares de luvas, óculos de proteção descartável ou reutilizável, protetor/visor facial descartável ou reutilizável e máscara N95**

### Como colocar a vestimenta completa com avental

- ✓ Higienizar mãos e antebraços.
- ✓ Colocar a máscara N95 conforme indicado.
- ✓ Vestir a touca. Colocar todo cabelo para dentro da touca.
- ✓ Montar e vestir os óculos conforme indicado.
- ✓ Vestir o primeiro par de luvas.
- ✓ Vestir o avental. O punho do avental ficará sobre o primeiro par de luvas.
- ✓ Colocar o protetor/visor facial conforme indicado.
- ✓ Colocar os propés conforme indicado.
- ✓ Vestir o segundo par de luvas por cima do punho do avental.

### Como retirar a vestimenta completa com avental

- ✓ Retirar o primeiro par de luvas.
- ✓ Passar álcool na luva de baixo (opcional para aumentar segurança).
- ✓ Retirar o avental, pelo avesso, como indicado. Pegue somente na parte externa do avental. Enrolar o avental pelo avesso e o descartar no lixo infectante.
- ✓ Passar álcool na luva de baixo (opcional para aumentar segurança).
- ✓ Retirar o protetor/visor facial descartável pegando na parte de trás do elástico e o descartar no lixo infectante.
- ✓ Retirar a touca e descartar no lixo infectante.
- ✓ Retirar os óculos pela lateral e descartar no lixo infectante (se descartável) ou no recipiente para óculos reutilizáveis.
- ✓ Retirar os propés, um a um, pela ponta (sem encostar na sua roupa ou calçado), transferindo seu corpo da área suja para área limpa, pisando com o calçado na área limpa e com o propé na área suja.
- ✓ Descartar os propés no lixo e retirar as luvas conforme procedimento indicado.
- ✓ Higienizar as mãos e antebraços com álcool gel.
- ✓ Vestir um novo par de luvas.
- ✓ Retirar a máscara conforme indicado, pegando na parte de trás das tiras de elástico e inclinando seu corpo para frente.
- ✓ Descartar máscara em lixo infectante.
- ✓ Retirar as luvas conforme procedimento indicado.
- ✓ Fazer higienização de mãos e antebraços com álcool gel.



## VESTIMENTA COM MACACÃO

Composta de máscara N95, visor/protetor facial, óculos de proteção, duas luvas, macacão com capuz e botas duplas. Os óculos de proteção podem ser substituídos por óculos de grau para aqueles que fazem uso. O protetor facial muitas vezes também é utilizado como substituto do óculo de proteção.

### Como colocar a vestimenta com macacão

- ✓ Higienizar as mãos e antebraço.
  - ✓ Certificar que o macacão esteja íntegro e seco, sem rasgos e sem sujidades.
  - ✓ Vestir o macacão, garantindo que fechou o zíper até o final.
  - ✓ Colocar o primeiro par de luvas. Esse par de luvas deverá ficar sobre a mangas.
  - ✓ Passar a fita crepe ao redor do punho para selar a luva com a manga. Duas voltas são suficientes e dobrar a ponta final da fita crepe para ajudar na retirada posteriormente. Usar fita crepe grossa.
  - ✓ Vestir a máscara N95 conforme indicado.
  - ✓ Colocar as botas descartáveis (no macacão do vídeo são duas).
  - ✓ Colocar os óculos como indicado.
  - ✓ Colocar o gorro, garantindo que o cabelo fique todo para dentro.
  - ✓ Vestir o segundo par de luvas, sobre a fita crepe e manga.
  - ✓ Colocar o visor/protetor facial como indicado.
  - ✓ Se desejado, vestir um avental descartável por cima.
- Como remover a vestimenta com macacão
- ✓ A desparamentação é um dos procedimentos mais críticos, pois constitui um momento de grande risco de infecção.
  - ✓ A desparamentação deve ser realizado devagar, sem pressa, com respirações leves e com concentração.
  - ✓ Para retirar a vestimenta completa, garanta um lugar amplo, separado em área suja e área limpa.
  - ✓ Recomenda-se que a área de retirada da vestimenta seja dividida em duas: área limpa e área suja.
  - ✓ Essa separação pode ser feita com uma marca no chão. A área limpa deve ser frequentemente higienizada e é onde as pessoas poderão pisar com calçados próprios ou descalças, dependendo da situação.
  - ✓ A área suja, também frequentemente higienizada, é onde as pessoas irão pisar ainda com suas botas/propés.
  - ✓ Remover o primeiro par de botas e descartar no lixo infectante.
  - ✓ Remover o primeiro par de luvas.
  - ✓ Passe álcool na luva de baixo (opcional para aumentar a segurança).
  - ✓ Retirar a fita crepe, lentamente, fazendo um rolinho de fora para dentro. Esse é um procedimento que gera aerossol, por isso, deve ser feito lentamente.
  - ✓ Passar álcool na luva de baixo (opcional para aumentar a



	<p>segurança).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Remover o visor/protetor facial descartável conforme <u>indicado</u> e descartar no lixo infectante.</li><li>✓ Remover o capuz.</li><li>✓ Remover os óculos conforme <u>indicado</u> e descartar no lixo infectante.</li><li>✓ Abrir o zíper lentamente e retirar o macacão conforme <u>indicado</u>, pegando somente no lado de fora.</li><li>✓ Retirar a segunda bota junto com o macacão, pisando na parte interna do macacão.</li><li>✓ Remover as mãos das mangas.</li><li>✓ Transferir seu corpo para área limpa.</li><li>✓ Agachar e pegar o macacão do chão, enrolando-o lentamente e o descartar no lixo infectante.</li><li>✓ Remover as luvas conforme <u>indicado</u>.</li><li>✓ Higienizar as mãos e antebraços.</li><li>✓ Vestir um novo par de luvas.</li><li>✓ Remover a máscara N95 como <u>indicado</u>, pegando nas tiras de trás, inclinando seu corpo para frente.</li><li>✓ Descartar a máscara no lixo infectante.</li><li>✓ Remover as luvas conforme <u>indicado</u> e as descartar no lixo infectante.</li><li>✓ Higienizar mãos e antebraços.</li></ul>
--	---

CONSULTÓRIO MÉDICO		
PACIENTES ASSINTOMÁTICOS	PACIENTES SINTOMÁTICOS	MÉDICO
Precauções padrão.	Máscara cirúrgica	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Avental descartável,</li><li>✓ Luvas,</li><li>✓ Máscara cirúrgica.</li></ul>



## COMO **HIGIENIZAR** AS SUAS **MÃOS**

Lavar bem as mãos é um dos **procedimentos mais eficazes** na prevenção da COVID-19.

Siga a sequência abaixo para **ambas as mãos**.



**1**  
Molhe as mãos com água e sabão ou álcool gel e espalhe bem por todas a sua superfície;



**2**  
Ensaboe bem as **palmas** das mãos friccionando-as entre si;



**3**  
Esfregue a palma de uma mão contra o dorso da outra, **entrelaçando os dedos**;



**4**  
Friccione o **dorso dos dedos** de uma mão contra a palma da outra fechada em concha, fazendo movimento de vai e vem;



**5**  
Esfregue a **ponta dos dedos e unhas** contra a palma da mão oposta;



**6**  
Esfregue os **polegares** com o auxílio da palma da mão oposta, utilizando movimento circular;



**7**  
Lave bem os **punho e antebraços** em movimentos circulares;



**8**  
**Enxágue bem** as mãos e use um papel toalha descartável para evitar contato direto com a torneira, tanto para abrir como para fechar.

Fonte: EPI Saúde - [www.episaude.org](http://www.episaude.org) - acesse o site para aprender mais procedimentos - Ilustrações: Eduardo Telles & Max Tango.



CRM-MT  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE MATO GROSSO

## COMO COLOCAR A SUA MÁSCARA N95

Antes de iniciar o procedimento certifique-se que suas **mãos e antebraços estejam higienizados e tenha um pequeno espelho disponível** para facilitar a colocação da máscara.



1  
Posicione o respirador sobre a palma da mão, com o **lado côncavo voltado para cima**;



2  
Posicione o respirador sobre o rosto, na região do nariz e boca;



3  
Posicione o respirador sobre a palma da mão, com o **lado côncavo voltado para cima**;



4  
Posicione o elástico superior **acima das orelhas**;



5  
Prenha o **elástico inferior atrás da nuca**;



6  
Os **elásticos do respirador não devem estar torcidos ou sobrepostos**, pois isso pode comprometer a vedação do respirador;



7  
Faça ajustes para a melhor fixação dos elásticos. **Pessoas com cabelo comprido devem prender os fios em forma de coque ou rabo de cavalo**, desde que o rabo não fique preso entre o elástico e cabeça;



8  
Para melhor vedação é necessário **ajustar o respirador ao nariz**. Use sempre as duas mãos para este procedimento, para garantir que a mesma força seja aplicada em ambos os lados;



9  
Usando os dedos das duas mãos **pressione a haste metálica** (ou ponte nasal) do respirador, até que a mesma se ajuste perfeitamente a seu rosto;



10  
**Utilize um espelho para auxiliar no ajuste do respirador**. Avalie possíveis escapes de ar;



11  
Faça o **teste de pressão negativa**: cubra o máximo que puder do respirador com as mãos e exale e inspire algumas vezes. Se a colocação estiver correta, a máscara deve se movimentar, ceder levemente;



12  
Caso ainda existam escapes de ar ou o teste de pressão tenha falhado, ajuste a máscara novamente e refaça os passos.

Fonte: EPI Saúde - [www.episaude.org](http://www.episaude.org) - acesse o site para aprender mais procedimentos - Ilustrações: Eduardo Telles & Max Tango.



CRM-MT  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE MATO GROSSO

## COMO RETIRAR A SUA MÁSCARA N95

A desparamentação é um dos **procedimentos mais críticos** para o profissional da saúde. Esteja sempre atento e siga corretamente os procedimentos



**1**  
Retire as luvas usadas conforme procedimento descrito no [EPISaude.org](http://EPISaude.org) e higienize as mãos;



**2**  
Higienize bem as mãos conforme procedimento já descrito aqui no [EPISaude.org](http://EPISaude.org);



**3**  
Após a completa higienização de mãos e antebraços, **utilize um novo par de luvas**;



**4**  
Isso garantirá que você não irá transferir contaminantes para seu cabelo ou sua cabeça na hora de retirar a máscara;



**5**  
Incline seu corpo levemente para frente. Lembre-se, é importante que você não encoste na frente do respirador. **Comece sempre pelo elástico da nuca**;



**6**  
Pegue somente na parte de trás dos elásticos (a parte que esteve coberta pela touca). É importante que você **NÃO pegue nas laterais dos elásticos**, próximo ao respirador, ou mesmo no próprio respirador pois essas partes podem estar contaminadas.



**7**  
Tendo já retirado o elástico da nuca **retire em seguida o elástico da cabeça**. Exerça uma tração nos elásticos para que a máscara não pule do rosto;



**8**  
Remova a máscara pelos elásticos e **descarte imediatamente no lixo infectante**. Remover suas luvas, e descartá-las, seguindo os procedimentos de segurança já descritos aqui no [EPISaude.org](http://EPISaude.org);



**9**  
Higienize suas mãos com água e sabão ou álcool gel, imediatamente após esse procedimento.

Fonte: **EPI Saúde** - [www.episaude.org](http://www.episaude.org) - acesse o site para aprender mais procedimentos · Ilustrações: Eduardo Telles & Max Tango.



## COMO **RETIRAR** AS SUAS **LUVAS**



1  
Posicione as mãos em paralelo;



2  
Retire a primeira luva, puxando a partir do punho (evite segurar na extremidade da luva);



3  
Puxe tomando cuidado para não tocar a pele;



4  
Retire completamente, sempre evitando o contato da parte externa da luva com a pele;



5  
Segure a luva retirada pelo seu lado interno, evitando possíveis contaminações;



6  
Utilizando a primeira luva como proteção, retire a segunda;



7  
Puxe tomando cuidado para não tocar a pele;



8  
Evite o contato da parte externa das luvas com a pele. Descarte as luvas em local adequado;

Fonte: EPI Saúde - [www.episaude.org](http://www.episaude.org) - acesse o site para aprender mais procedimentos - Ilustrações: Eduardo Telles & Max Tango.



CRM-MT  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE MATO GROSSO



Posição errada dos elásticos



Posição errada dos elásticos



Máscara cirúrgica por baixo



Ficar colocando e tirando



Barba impede correta vedação



Máscara cirúrgica por cima é desnecessário\*



Cabelo preso no elástico



Uso de brincos



Uso de maquiagem



Cabelos soltos



Óculos no pescoço



Óculos na cabeça/testa

\* Recomendamos o uso de protetor/visor facial para diminuir a contaminação da superfície da N95



**CRM-MT**  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE MATO GROSSO



Cobrindo somente a boca



Ficar colocando e tirando



Ficar colocando e tirando



Uso de anéis e alianças



Pegar na luva com a outra mão sem luva



Manusear objetos pessoais com luvas