



Estado do Maranhão  
Poder Judiciário

DIVISÃO MÉDICA E ODONTOLÓGICA DO FÓRUM DESEMBARGADOR SARNEY COSTA



**VOCÊ SABE DA RAZÃO E IMPORTÂNCIA DO  
USO DAS MÁSCARAS CASEIRAS?**



## SALIVA

A saliva é muito importante para a cavidade bucal por manter a lubrificação, promover o início da digestão, facilitar a deglutição e pela presença de enzimas e anticorpos que auxiliam na imunidade. Entretanto, muitos vírus e bactérias oportunistas podem conseguir driblar essas defesas e desencadear várias doenças. Dentre alguns problemas que podem ser transmitidos por saliva temos a candidíase (sapinho), mononucleose (também conhecida como doença do beijo), herpes, caxumba, catapora, gripes e COVID-19.




## ▪ **IMPORTANTE**

- ✓ A lavagem frequente das mãos é importante para evitar que microrganismos sejam levados para nossa boca.
- ✓ Manter a distância mínima de 1,5 m para evitarmos falar muito perto das pessoas.

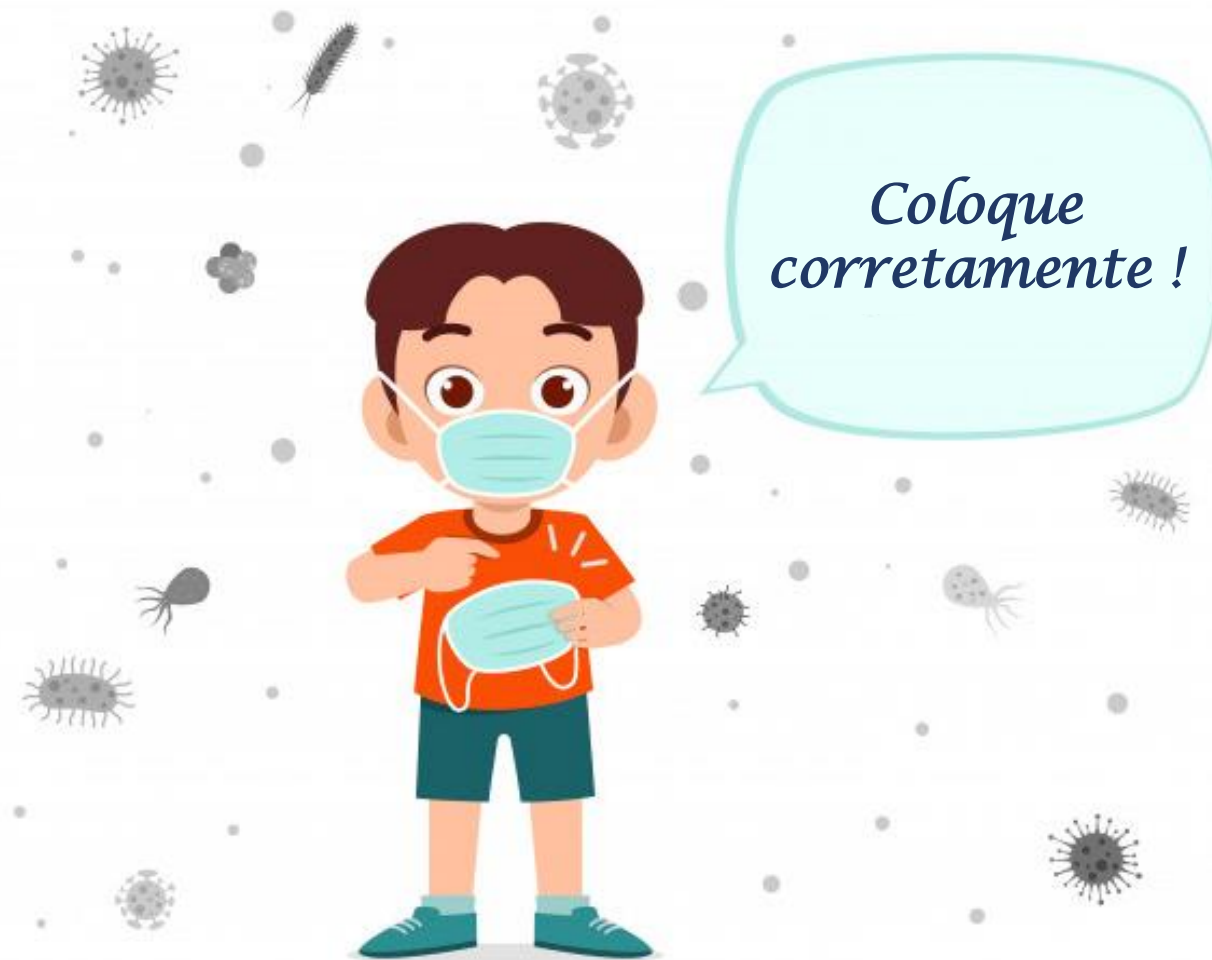
Nesse momento em especial é recomendado o uso das máscaras caseiras pelo alto risco de transmissão do coronavírus SARS-CoV-2





*Não posso  
emprestar*

**A máscara é de uso individual,  
não pode ser emprestada nem  
doada mesmo se estiver limpa.**



**A máscara deve cobrir o nariz e a boca.**

## Coloque e retire sua máscara pelas alças





**Lave as mãos antes e após retirar sua máscara.**

*Assim a máscara  
não estará cobrindo  
seu nariz e sua boca*



USE A MÁSCARA  
CORRETAMENTE



*Não deixe a máscara  
pendurada no pescoço*

*Não deixe a máscara  
pendurada em uma orelha*

**Desta forma ela não estará cumprindo sua função de evitar que as secreções da saliva e da sua respiração alcancem outras pessoas e também você fica desprotegido em relação às outras pessoas**



## CUIDADOS COM A MÁSCARA



Não fique tocando na máscara durante o uso.



Se por ventura for necessário ajustá-la lembre-se de lavar as mãos antes e depois



Troque sua máscara a cada 2h ou antes se estiver molhada ou suja.



Coloque-a para lavar o mais rápido possível cada uso

## *DICAS PARA CUIDAR DE SUA MÁSCARA DE PANO*



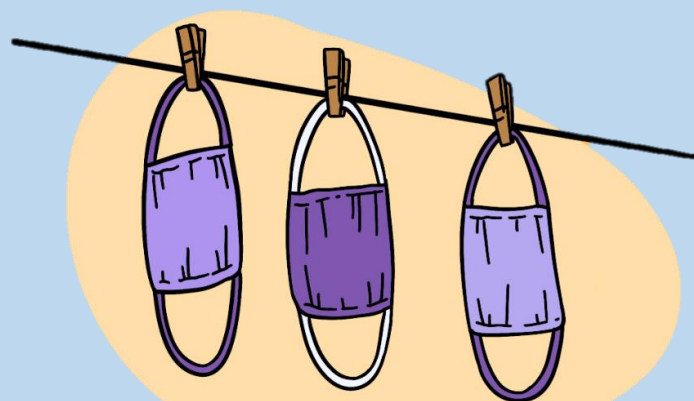
Deixe-a de molho em uma solução de 1 litro de água com 2 colheres de sopa de água sanitária por 20-30 min



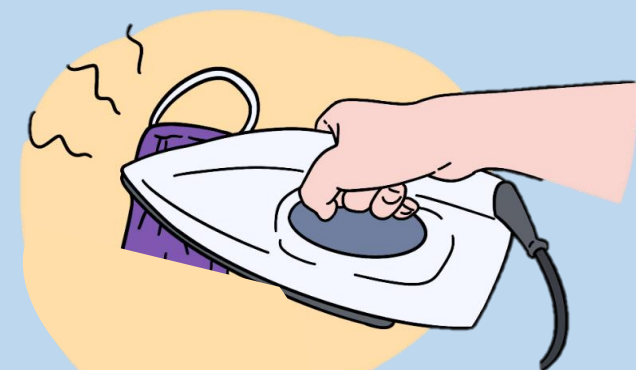
Deixe guardada em um saquinho até a hora de usar



lave com água e sabão



Deixe secar

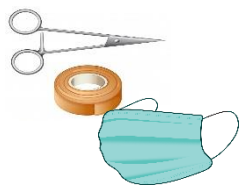


Depois de seca passar a ferro

*Mas lembre-se: antes de usar qualquer fita adesiva em sua pele verifique se você não apresenta alguma reação alérgica ao adesivo da fita.*



Mascara folgada



Mascara ajustada

**Logo que colocar sua máscara, se ela não tiver uma parte metálica superior para melhor adaptação, você pode prendê-la na parte superior do nariz com um pequeno pedaço de fita adesiva ou micropore para evitar que ela fique caindo ou que o ar escape por cima durante sua respiração e fique embaçando seus óculos.**

**Evite tocar nos olhos, nariz e boca e use sua máscara quando precisar sair ou se estiver em contato em casa com algum doente conforme orientação médica.**



# COVID-19

## PROBABILIDADE DE CONTÁGIO



**MUITO ALTA**



**MÉDIA**



**ALTA**



**BAIXA**

**Por isso:  
Use máscara, mas  
não esqueça do  
isolamento social.**

# ATENÇÃO SERVIDORES!

**A PARTIR DE 05 DE MAIO DE 2020**

**\* Os acessos a qualquer das dependências do Fórum Desembargador Sarney Costa, bem como a circulação no interior do edifício, ficam condicionados ao uso de máscaras faciais de proteção.**

**Vamos colaborar para reduzir ao máximo o risco de contaminação pelo COVID-19.**

\* PORTARIA-TJ - 16602020



## SAIBA MAIS

- **Ministério da Saúde 3/2020 / Norma Informativa nº 3/2020**
  - Orienta sobre a utilização de máscaras de proteção como uma das medidas destinadas a contribuir para a prevenção da COVID-19.
- **Decreto nº 35.746, de 20 de abril de 2020- Governo do Estado do Maranhão**
  - Torna obrigatório no Maranhão o uso de máscaras em locais público e em locais de uso coletivo, ainda que privados.
- **PORTARIA-TJ - 16542020**
  - Torna obrigatório o uso de máscara no âmbito do Tribunal de Justiça do Maranhão



# LEMBRE-SE:

FIQUE EM CASA, MAS SE  
PRECISAR SAIR, USE  
MÁSCARA!



EMAIL: [medico\\_slz@tjma.jus.br](mailto:medico_slz@tjma.jus.br)



Poder Judiciário do Maranhão  
Tribunal de Justiça

**DIVISÃO MÉDICA E ODONTOLÓGICA**  
**FÓRUM DESEMBARGADOR SARNEY COSTA**

**USE MÁSCARA !**

**SEJA CONSCIENTE!**

**FAÇA A SUA PARTE!**

