

# É POSSÍVEL FAZER MÁSCARA EM CASA?



**SIM!**

É só seguir as novas recomendações da Organização Mundial de Saúde!

Ainda não conhece?  
Vem que a gente te mostra!



# COMO DEVEM SER FABRICADAS?

## CAMADA INTERNA

Feita de material hidrofílico (algodão ou misturas de algodão), para facilitar a respiração.

## CAMADA INTERMEDIÁRIA

Feita de material sintético (polipropileno, ou algodão), para melhorar a filtração e reter gotículas.

## CAMADA EXTERNA

Feita de material hidrofóbico (polipropileno, poliéster ou misturas desses materiais), para limitar a contaminação externa por penetração até nariz e boca do usuário.



# DEVEM USAR MÁSCARAS CIRÚRGICAS/MÉDICAS:

Trabalhadores de saúde

Qualquer pessoa com sintomas sugestivos de COVID-19, incluindo sintomas leves

Pessoas que cuidam de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 fora das unidades de saúde

Pessoas acima de 60 anos ou com doenças prévias (doença cardiovascular, diabetes, doença pulmonar crônica, câncer, doença cerebrovascular, imunossupressão)





@alunoscontraocorona

## DEVEM USAR MÁSCARAS DE TECIDO/CASEIRAS:

Todos em áreas de transmissão generalizada, com capacidade limitada de medidas de controle, especialmente locais onde o distanciamento físico de pelo menos 1 metro não é possível, como transporte público.



# COMO USAR?



Lave as mãos antes de começar! Posicione a máscara segurando pelas laterais. Ajuste ao seu rosto sem tocar na parte da frente da máscara, apenas nas bordas.

A máscara deve se ajustar ao rosto, cobrindo nariz, bochechas e queixo.

Não deve deixar espaço para permitir entrada lateral de ar, pois este não será filtrado pelo tecido da máscara.



# COMO USAR?

Evite tocar a máscara durante seu uso. Para remover, não toque na frente, apenas no laço ou elástico lateral.

Após a remoção ou sempre que tocar inadvertidamente em uma máscara usada, limpe as mãos usando álcool em gel ou água e sabão.



**LEMBRE-SE!**

Se a máscara ficar úmida, substitua por uma nova máscara limpa e seca.



# COMO CUIDAR?

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente. No entanto, recomenda-se no máximo **30 lavagens**.

*descarte*

Se você perceber que houve perda de elasticidade das hastes de fixação ou qualquer deformidade no tecido, **descarte sua máscara**.



# COMO CUIDAR?

## Lavagem

Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por **30 minutos**. A proporção de diluição deve ser de 2 colheres de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água.

A máscara só deve ser usada novamente **quando estiver seca**.





No entanto, é preciso ter cuidado! Apenas utilizar máscaras isoladamente, sem outras ações, não é suficiente para proteger contra o coronavírus.

É preciso manter todas as outras medidas de proteção como lavar as mãos frequentemente, cobrir a boca com cotovelo quando tossir ou espirrar, evitar contato próximo com outras pessoas.



@alunoscontraocorona



# REFERÊNCIAS

HYPERLINK "<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51994>" Organização Pan Americana de Saúde. COVID-19: OMS atualiza guia com recomendações sobre uso de máscaras. Acesso em 20 de junho de 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6138:covid-19-oms-atualiza-guia-com-recomendacoes-sobre-uso-de-mascaras&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6138:covid-19-oms-atualiza-guia-com-recomendacoes-sobre-uso-de-mascaras&Itemid=812)

Organização Pan Americana de Saúde. OPAS disponibiliza em português novo guia da OMS sobre máscaras cirúrgicas e de tecido. Acesso em 20 de junho de 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6194:opas-disponibiliza-em-portugues-novo-guia-da-oms-sobre-mascaras-cirurgicas-e-de-tecido&Itemid=812](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6194:opas-disponibiliza-em-portugues-novo-guia-da-oms-sobre-mascaras-cirurgicas-e-de-tecido&Itemid=812)

ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional, ANVISA. Acesso em 22 de junho de 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

Organização Pan Americana de Saúde. Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19. Orientação provisória, 6 de abril de 2020. Acesso em 20 de junho de 2020. Disponível em:

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51994>

