



Faça sua máscara caseira!



Todos juntos contra o Covid -19!

Material adaptado do Centers for Disease Control and Prevention

**O Ministério da Saúde recomenda o isolamento social.
Se precisar sair de sua casa, use máscaras caseiras.**



Máscaras caseiras: o que você precisa saber

- As máscaras podem ajudar pessoas contaminadas e que não apresentam sintomas a reduzir o contágio pelo vírus;
- O isolamento social e a lavagem de mãos devem ser seguidos como formas de redução do contágio;
- Caso precise sair de casa, use máscaras especialmente em locais onde há aglomeração de pessoas;
- As máscaras caseiras não substituem os equipamentos de proteção individual para profissionais da saúde;
- Não coloque máscaras em crianças menores de 2 anos ou pessoas com incapacidade, inconscientes ou com dificuldade para respirar;
- Se precisar permanecer por mais do que duas horas fora de casa, leve máscaras reservas. O uso prolongado da mesma máscara pode ser prejudicial à sua saúde;
- Ao espirrar ou tossir as gotículas podem se espalhar por até 7 a 8 metros. Falar também espalha gotículas;
- Use máscaras caseiras. Ajude a não faltar máscaras cirúrgicas nos hospitais!

1. Bourouiba L. Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions: Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19. JAMA. 2020;10.1001/jama.2020.4756.

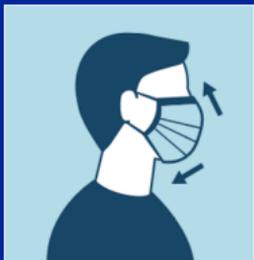
2. MacIntyre CR, Seale H, Dung TC, et al. A cluster randomised trial of cloth masks compared with medical masks in healthcare workers. BMJ Open 2015;5:e006577.



Como usar as máscaras de tecido

O Ministério da Saúde recomenda usar máscaras caseiras ao sair de casa, mas não se esqueça:

- Ajustar bem a máscara e de maneira confortável a lateral do rosto;
- Prender com fitas ou laços às orelhas;
- Incluir várias camadas de tecido (2 a 3 camadas);
- A máscara não pode te impedir de respirar;
- A máscara pode ser lavada e secada em máquina sem que haja danos ou mudanças no formato.



1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



• Com que frequência devo lavar ou limpar as máscaras de tecido ?

- Você deve lavá-las regularmente de acordo com a frequência de uso. Se possível faça mais de uma máscara para alternar o uso e lavagem.

• Como esterelizar/limpar com segurança a máscara de tecido?

- Lave as máscaras usadas com água sanitária, deixando-as de molho por cerca de 30 minutos;
- Use 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável;
- Depois lave com água corrente e sabão;
- Após lavar a máscara, você também deve higienizar suas mãos com água e sabão.
- Deixe secar. Não use máscaras úmidas.

1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



• Como removo com segurança a máscara de tecido usada?

- Remover pelas fitas laterais, evitando tocar na parte externa da máscara;
- Não tocar nos olhos, nariz ou boca ao remover a máscara;
- Lavar as mãos imediatamente após removê-la.



1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



Máscara de proteção caseira com costura

• Materiais:

1. Dois tecidos de algodão retangulares;
2. Tiras elásticas (ou barbante, ou tiras de pano ou elásticos de cabelo);
3. Tesoura;
4. Máquina de costura;
5. Linha e agulha.



1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

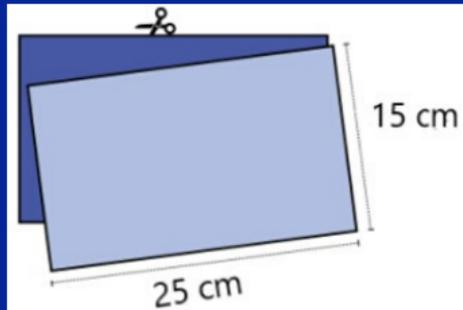
2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



Como fazer:

- Corte retângulos de 25cm X 15cm em tecido de algodão.
- Coloque um retângulo sobre o outro e costure como se fosse um único pedaço de tecido.

Use material de algodão que possua fios com a trama fechada como lençóis ou tecido acolchoado. O Ministério da Saúde (MS) recomenda alguma peça de algodão; tricoline ou TNT (Tecido Não-Tecido). E sugere que o importante é se proteger, seja usando qualquer pedaço de tecido, vale desmanchar aquela comisa velha, calça antiga, cueca, cortina, o que for.

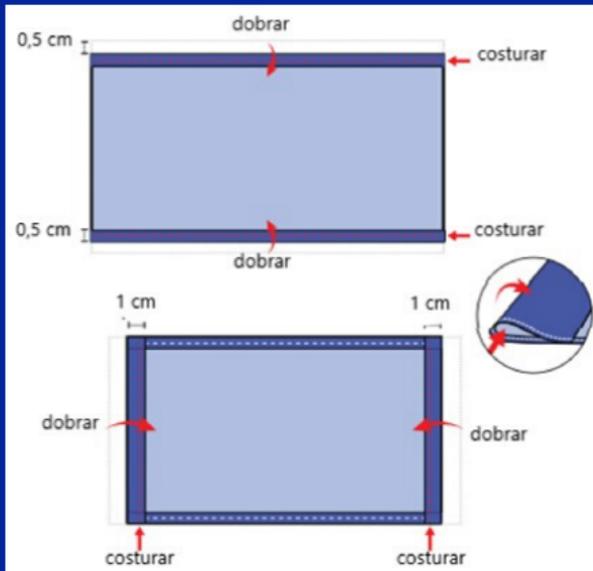


1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



- Dobre as bordas longas e faça uma bainha de 0,5 (meio centímetro). Em seguida faça uma bainha de 1 (um) centímetro ao longo das bordas curtas e costure-a.



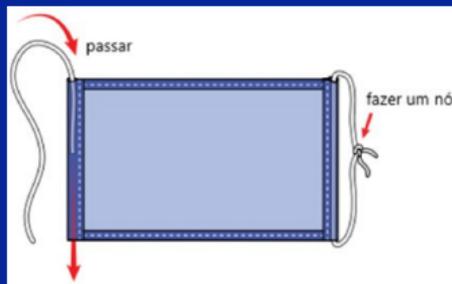
1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



- Passe um elástico fino de 15 centímetros de comprimento por meio da bainha mais larga em cada lado do tecido, usando agulha ou grampo. Estas serão as tiras que prenderão nas orelhas.
- Amarre bem as pontas.

Não tem elásticos? Use faixas elásticas ou elásticos de cabelo. Caso possua apenas cordões, pode prolongar as tiras e amarrá-las por trás da cabeça.



1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.
2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



- Puxe cuidadosamente o elástico para que os nós permaneçam dentro da bainha.
- Junte os lados da ponta do tecido para encostar no elástico e ajustá-lo para garantir que todo o seu rosto seja coberto pela máscara.
- Depois costure bem o elástico para evitar que deslize.



1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



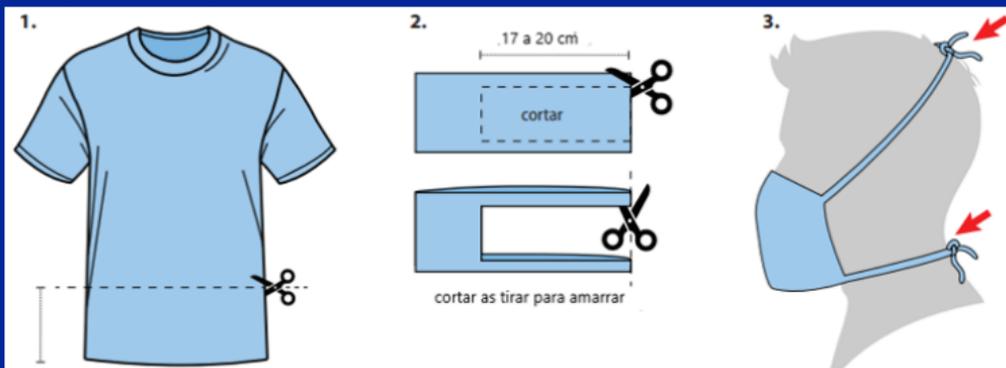
Máscara para o rosto de corte rápido e feita com uma camiseta

• Materiais:

1. Camiseta;
2. Tesoura.

• Como fazer:

1. Cortar um pedaço da camisa de 17 a 20 cm;
2. Cortar tiras para amarrar;
3. Amarre as tiras ao redor pescoço e logo atrás da cabeça, passando pelas orelhas.



1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

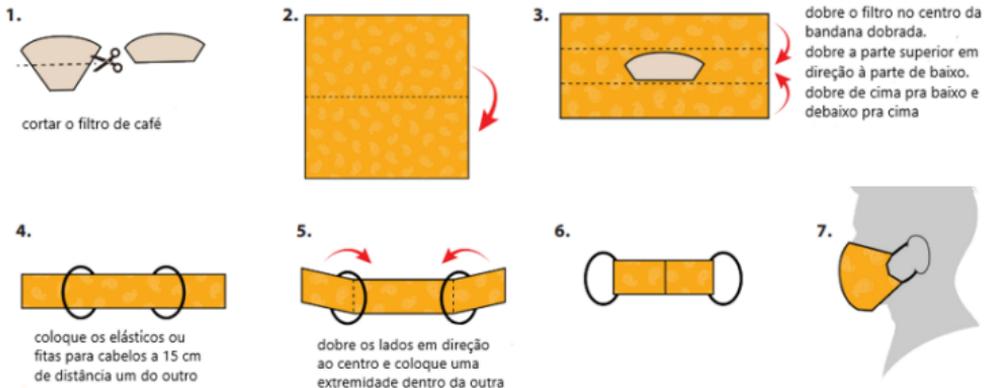


Máscara para o rosto feita com uma bandana

• Materiais:

1. Bandana ou lenço quadrado de algodão.
2. Filtro de café.
3. Faixas elásticas (ou elásticos para cabelos).
4. Tesoura (se você vai cortar seu próprio tecido).

• Como fazer:



1. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Acessado em: 12 de abril de 2020.

2. Ministério da Saúde, 2020. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acessado em: 12 de abril de 2020.



Para ver este e outros materiais educativos focalize com sua câmera no QRcode abaixo e será direcionado a uma pasta compartilhada no google drive.



Este material foi traduzido, adaptado e enriquecido com evidências científicas disponíveis e recomendações do Ministério da Saúde por alunos do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ceilândia - Universidade de Brasília e do Programa de Pós Graduação em Ciências e Tecnologias em Saúde.