

COMO FAZER SUA MÁSCARA CASEIRA

O uso de máscaras caseiras passa a ser um fenômeno internacional no enfrentamento do COVID-19 visando minimizar o aumento de casos. As pesquisas têm apontado que a sua utilização impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, criando uma barreira física. Tal medida é importante para prevenir a transmissão da doença por pessoas que não apresentem sintomas.

Nesse sentido, sugere-se que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras, utilizando tecidos que assegurem uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente. Os tecidos recomendados para utilização como máscara são, em ordem de eficácia:

- a) - Tecido de saco de aspirador;
- b) - Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%);
- c) - Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão);
- d) - Fronhas de tecido antimicrobiano;

O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

• Passos para confeccionar sua máscara caseira:

1. Corte a camiseta mantendo a frente e o verso juntos, como indicado na figura 1;
2. Faça um ponto de segurança na parte inferior (para manter as duas partes do tecido unidas);
3. Amarre a alça superior ao redor da cabeça, passando por cima das orelhas;
4. Amarre a alça inferior na direção do topo da cabeça

• Como fazer uma máscara caseira:

Existem diferentes formas para confeccionar as máscaras caseiras. Podem ser utilizados tecidos específicos ou mesmo materiais encontrados no dia-a-dia, como camisetas, fronhas ou outras roupas em bom estado de conservação.

Uma sugestão é cortar camisetas deixando uma camada dupla (a frente e o verso da camiseta). Corte as pontas alongadas, que possam ser amarradas no rosto. Ou, se preferir, use elásticos. Observe a figura abaixo: (Figura 1)



Figura 1.



• **Modelo 2, usando costura e elástico:**

1. Separe o tecido que tiver disponível (tecido de algodão, tricoline, TNT, etc), se possível, dê preferência ao tricoline.
2. Faça um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, 21 cm altura e 34 cm largura
3. Faça a máscara usando duplo tecido.
4. Prenda e costure na extremidade da máscara um elástico, ou amarras.



• **As medidas de utilização e higienização das máscaras caseiras fazem a diferença para a eficiência da iniciativa. Desta forma, os seguintes cuidados devem ser tomados:**

1. O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.
2. Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e amarre com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara.
3. Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la, não faça ajustes enquanto estiver na rua.



4. Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.

5. Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente.



6. 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 a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).**

7. Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.

8. Após lavar a máscara, higienize as mãos com água e sabão.



9. A máscara deve estar seca para sua reutilização.

10. Após secagem da máscara passe com ferro quente e guarde em um saco plástico limpo.

11. Caso a máscara apresente sinais de desgaste, descarte e faça uma nova.



Fontes:

Lei nº 13.969, de 06 de fevereiro de 2020 | Portaria nº 327, de 24 de março de 2020,

Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 356, de 23 de março de 2020

Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic?

[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridgecore/content/view/0921A05A69A9419C862FA2F35F819](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridgecore/content/view/0921A05A69A9419C862FA2F35F819D55/S1935789313000438a.pdf/testing_the_effi)

[D55/S1935789313000438a.pdf/testing_the_effi](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridgecore/content/view/0921A05A69A9419C862FA2F35F819D55/S1935789313000438a.pdf/testing_the_effi)

[cacy_of_homemade_masks_would_they_protect_in_an_influenza_pandemic.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridgecore/content/view/0921A05A69A9419C862FA2F35F819D55/S1935789313000438a.pdf/testing_the_effi)

Chin, A., Chu, J., Perera, M., Hui, K., Yen, H.-L., Chan, M., Peiris, M., & Poon, L. (2020). Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. MedRxiv, 2020.03.15.20036673.

<https://doi.org/10.1101/2020.03.15.20036673>

SARS-CoV-2 Viral Load in Upper Respiratory Specimens of Infected Patients

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2001737>