

# Como

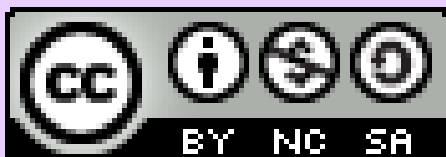
# fazer

# máscara

# de pano



**UNIRIO**



@tecnoedu.unirio

# COMO PREPARAR A MÁSCARA

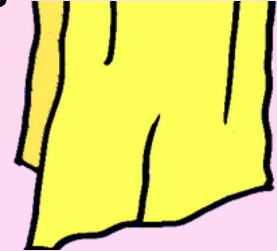
**Separe 2 pedaços de tecido que tenha disponível (tecido de algodão, tricoline, cotton, TNT, outros têxteis);**

**Faça um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, 18 cm altura e 21 cm largura;**

**Costure a máscara com duas camadas de tecido;**

**Prenda e costure na extremidade da máscara um elástico ou amarras.**

**Figura 1 - Sem título**



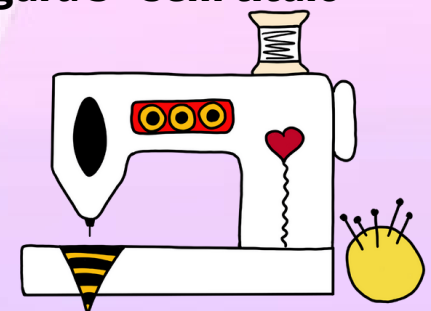
**Fonte: modificado de Bartušková (2015, p.1).**

**Figura 2 - Sem título**



**Fonte: (OBERHOLSTER, 2020, p.1).**

**Figura 3 - Sem título**



**Fonte: (SILVA, 2019 p.1).**

# CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA

**Lavar as mãos com água e sabão e secar bem antes de retirar a máscara.**

Figura 4 - Sem título



Fonte: Modificado de: Herol (2020, p.1).

**Retire a máscara pelo elástico ou pela tira da parte traseira, evitando tocar na parte da frente.**

Figura 5 - Sem título



Fonte: (HELFINGER, 2020, P.1).

**Deixe a máscara usada de molho em água sanitária de 20 a 30 minutos.**

Figura 6 - Sem título



Fonte: ( PANDANA IMAGEN, 2020, p.1).

**Após esse tempo de molho, lave a máscara com água e sabão.**

Figura 7 - Sem título



Modificado de Chriénova (2020, p.1).

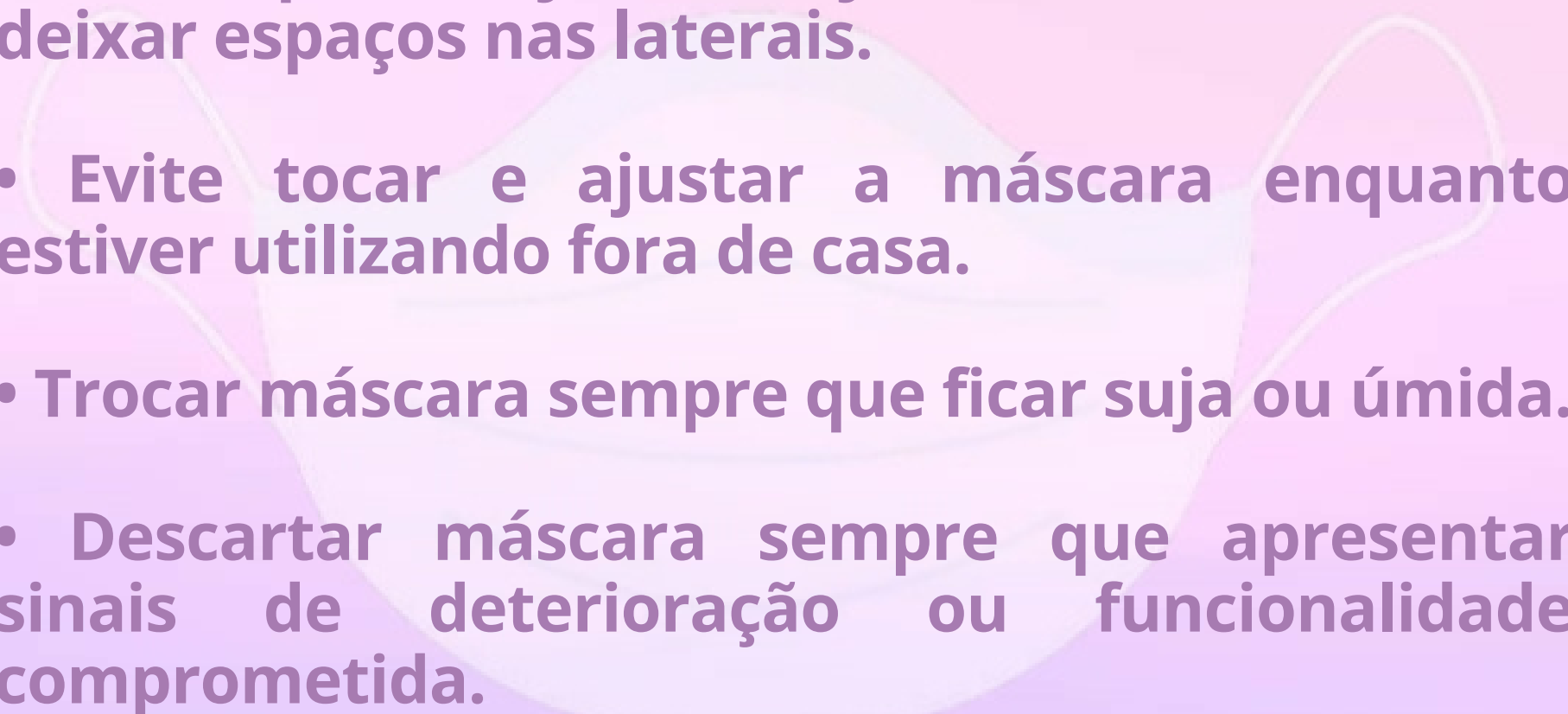
**Faça a higiene das mãos com água e sabão.**

Figura 8 - Sem título



Fonte: modificado de Kaity (2020, p.1).

# CUIDADOS COM A MÁSCARA

- A máscara caseira é de uso individual, não deve ser compartilhada.
  - A máscara deve cobrir totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.
  - Evite tocar e ajustar a máscara enquanto estiver utilizando fora de casa.
  - Trocar máscara sempre que ficar suja ou úmida.
  - Descartar máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.
- 

# VALE LEMBRAR

- Máscara é de uso individual.
- Máscaras de pano podem ser usadas por apenas 2 horas, após ultrapassar esse tempo, deve ser trocada.
- Ideal é que cada pessoa tenha pelo menos 5 máscaras de pano.
- Ao sair de casa, leve uma máscara reserva e uma sacola para guardar a máscara usada caso seja preciso trocar.
- A máscara precisa estar seca para ser utilizada.
- Menores de 2 anos não devem usar máscara.

## **IMPORTANTE**

O uso das máscaras caseiras é mais uma intervenção a ser implementada junto com as demais medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde como o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID-19.

# **IMPORTANTE**

**Em caso de dúvida, acesse o canal do Ministério da Saúde no YouTube, lá se encontra o passo a passo para a produção da máscara de pano em detalhes.**

## **Bolsistas**

Victor de Souza Miranda Costa

Lorrayne Franklin de Mello

Larysa Soares de Oliveira

## **Coordenadora**

Ana Cristina Silva Pinto

## **Bibliografia**

BARTUŠKOVÁ, Lenka. **[Sem título]**. 24 de abril de 2015, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/higiene-casa-de-banho-banheiro-736051/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA). **ORIENTAÇÕES GERAIS - Máscaras faciais de uso não profissional**. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **NOTA INFORMATIVA Nº3/2020-CGAP/DESF/SAPS/MS**. Brasília, 2020.



CHRIENOVA, Miroslava. **[Sem nome]**. 9 de março de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/coronav%C3%ADrus-corona-v%C3%ADrus-epidemia-4912023/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

HELFINGER, Lena. **[Sem título]**. 4 de julho de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/m%C3%A1scara-covid-covid-19-coronav%C3%ADrus-5368722/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

HEROL, Hatice. **[Sem título]**. 8 de dezembro de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/vacina-seringa-frasco-medicina-5808414/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

KAITY, Pabrita. **[Sem título]**. 13 de abril de 2020. Il, color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/lavar-%C3%A0-m%C3%A3o-sab%C3%A3o-higiene-lavagem-5037945/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

OBERHOLSTER, Venita. **[Sem título]**. 5 de outubro de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/r%C3%A9gua-medida-geometria-matem%C3%A1tica-5627518/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

PANDANA IMAGEN. **[Sem título]**. 10 de abril de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/vectors/ouro-limpar-limpeza-%C3%A1gua-5023545/>. Acessado em: 17 de dez. de 2020.

SILVA, Renê S. **[Sem título]**. 2 de julho de 2019, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/agulha-banda-de-rodagem-m%C3%A1quina-4310384/> . Acesso em: 17 de dez. de 2020.

WEISSMANN, Leonardo et al. Sociedade Brasileira de Infectologia, SBI. **NOTA DE ESCLARECIMENTO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE INFECTOLOGIA Uso de máscaras na pandemia de COVID-19**. São Paulo, 2020.