

INSTITUTO FEDERAL

Ceará

Campus Ubajara



**Máscaras caseiras
podem ajudar na
prevenção contra a
COVID-19.**



Responsável: Edmara Oliveira (Enfermeira).

Cenário atual.

Há escassez de equipamentos de proteção em diversos países, em especial das máscaras cirúrgicas e N95/PFF2, para o uso de profissionais nos serviços de saúde.

O Ministério da Saúde recomenda que máscaras cirúrgicas e N95/PFF2 sejam priorizadas para os profissionais..

Pesquisas têm apontado que a utilização de máscaras caseiras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Cenário atual.

Sugere-se que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras.

Os tecidos recomendados para utilização como máscara são, em ordem decrescente de capacidade de filtragem de partículas virais:

- 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.



Eficácia.

Além de eficiente, é um equipamento simples, que não exige grande complexidade na sua produção e pode ser um grande aliado no combate à propagação do coronavírus no Brasil, protegendo você e outras pessoas ao seu redor.

Pessoas com quadro de síndrome gripal que estiver em isolamento domiciliar, deve continuar usando preferencialmente máscara cirúrgica.



Informações importantes

Em primeiro lugar, é preciso dizer que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa etc. Então se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras;



Informações importantes

A máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face;

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto.



Informações importantes

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara.

Ela tem durabilidade de 2 horas em média.

Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;



Como fazer?

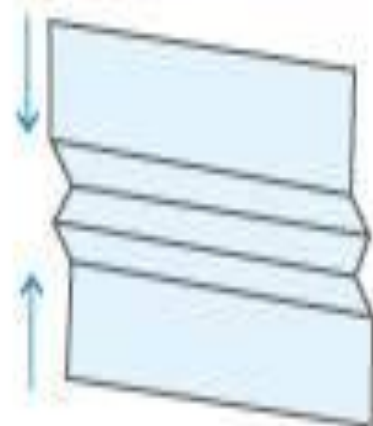
Com aval de especialista

A pneumologista Margareth Dalcolmo, da Fiocruz, deu aval técnico para um modelo mais elaborado, que vem sendo desenvolvido por empresas como a Reserva para doação.

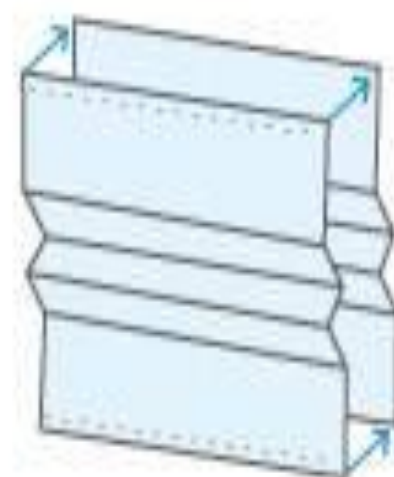
1 Corte o tecido em dois retângulos iguais.



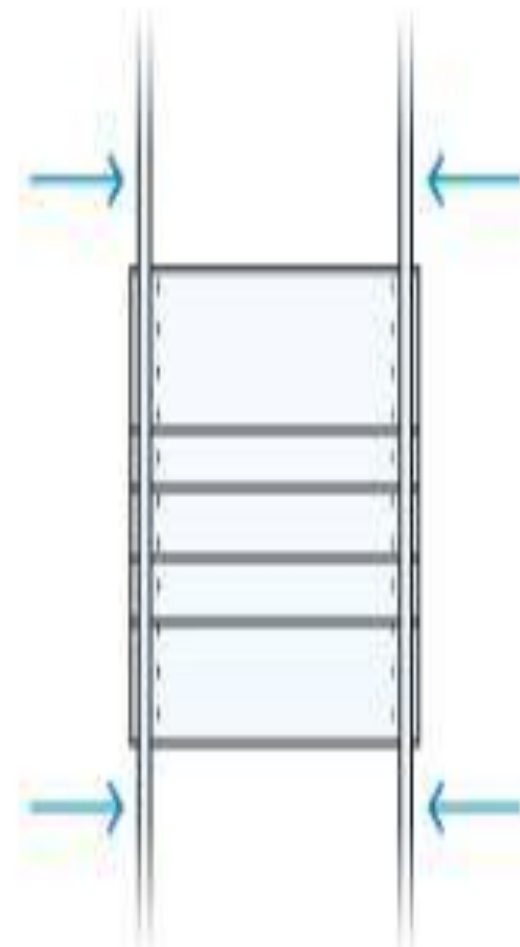
2 Eles deverão ser costurados juntos, um em cima do outro. Antes de costurar, porém, faça três dobras no centro dos tecidos, criando um efeito sanfona.



3 Após, costure, com agulha e linha, as bordas.



4 Para as alças, separe duas tiras de um metro de comprimento de tecido ou elástico com 2,5cm de largura. A máscara deverá ser costurada exatamente na metade do comprimento da tira, formando 2 alças de cada lado.



5 Para costurar a máscara dentro da tira, é importante dobrá-la ao meio na largura, para envolver a máscara dos dois lados.



Como colocar a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão



3. Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com o elástico ou amarrando as tiras



2. Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca



4. Evite tocar a parte da frente enquanto estiver colocando-a. Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano

Como remover a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão



3. Apenas toque o elástico ou tira que a prende atrás das orelhas para retirá-la e coloque-a para lavar



2. Evitar tocar a parte da frente da máscara



4. Lave novamente as mãos com água e sabão

Informações importantes

Para lavar faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária 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).



Informações importantes

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

Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.

A máscara deve estar seca para sua reutilização.

Após secagem da máscara utilize o ferro quente para passar e acondicione em saco plástico.

“Eu protejo você e você me protege”.

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 COVID19.



Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Obrigada!