**máscaras caseiras: aprenda a fazer e a utilizar**

A utilização de Equipamento de Proteção Individual (EPI) caracteriza-se como uma medida de prevenção, cautela e redução de riscos de transmissão da COVID-19.

Estudos apontam que pessoas assintomáticas são responsáveis por 2/3 da transmissão, sendo recomendado o uso de máscaras para esses grupos. Entretanto há escassez de EPIs e a utilização de máscaras cirúrgicas e N95/PFF2 está sendo priorizada para o uso de profissionais nos serviços de saúde.

De acordo com o Ministério da saúde, 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 de covid19.

Assim, o uso de máscara caseira em ambientes públicos tem sido fundamental na redução da contaminação pelo coronavírus especialmente quando combinadas com medidas preventivas adicionais necessárias, como higienizar as mãos e adotar as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse: se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos); evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca e realizar a higiene das mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70%.

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

1 - Tecido de saco de aspirador

2 - Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%)

3 - Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão)

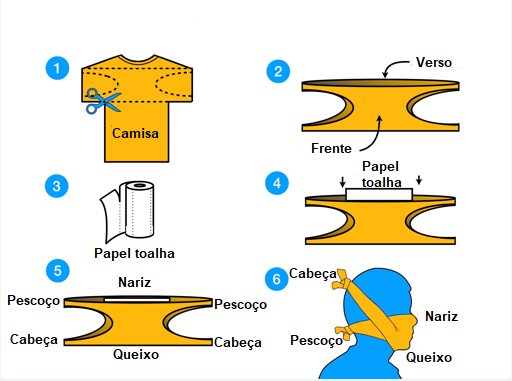
4 - Fronhas de tecido antimicrobiano

**Como fazer sua máscara caseira:**

* Cortar camisetas deixando em camada dupla e formas que possibilitem a fixação ao rosto, ou recortes de tecidos com metragem de 21 e 34 cm e com utilização de elásticos.

Modelo 1, usando uma camiseta:

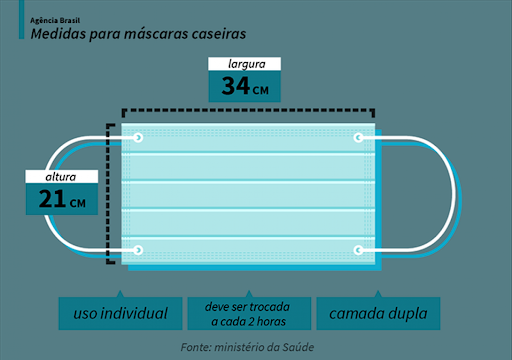
* Corte a camiseta e espessura dupla usando como base as marcações indicadas na figura;
* Faça um ponto de segurança na parte inferior (para segurar ambas as toalhas);
* Insira um papel entre as camadas;
* Amarre a alça superior ao redor do pescoço, passando por cima das orelhas;
* Amarre a alça inferior na direção do topo da cabeça;



Fonte: Mask4all, Disponível em: https://masks4all.co/#how-to-make-a-mask , acessado em 10 abr. 2020.

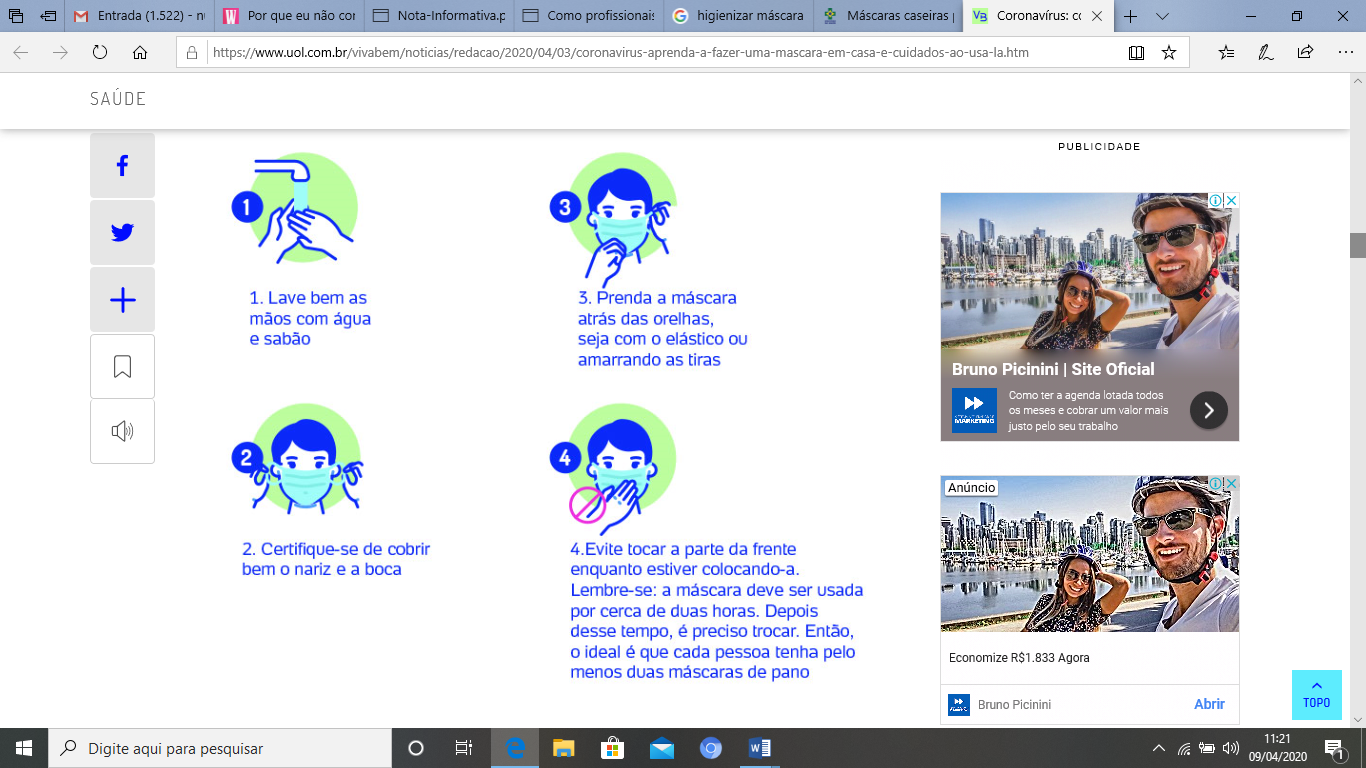
Modelo 2, usando costura e elástico:

* Separe o 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, 21 cm altura e 34 cm largura;
* Faça a máscara usando duplo tecido;
* Prenda e costure na extremidade da máscara um elástico, ou amarras.

[](https://www.google.com.br/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.clicksergipe.com.br%2Fsaude%2F7%2F58663%2Fsaiba-como-se-proteger-contra-o-coronavirus-com-mascaras-caseiras.html&psig=AOvVaw1gvsGT4tgE4OxajGEe6Hv9&ust=1586527482684000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIDh6tHB2-gCFQAAAAAdAAAAABAD)

**Como colocar a máscara caseira**

* O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.
* 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.
* Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua.



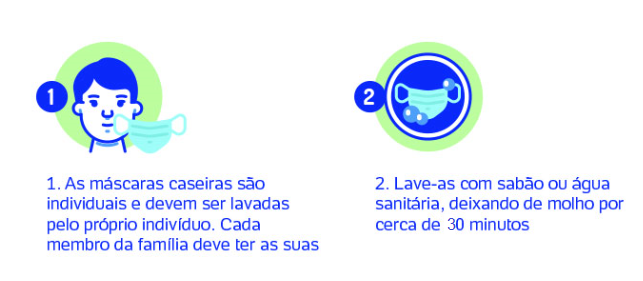
**Como retirar a máscara caseira**

* Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.
* Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente



**Como higienizar a máscara caseira**

* 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).
* 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 com ferro quente e acondicionar em saco plástico.
* Trocar a máscara após 2 horas de uso ou sempre que apresentar sujidades ou umidade.
* Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.
* Aos sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.

**Indicação da máscara caseira**

Qualquer pessoa pode fazer uso da máscara caseira, inclusive crianças e pessoas debilitadas, desde que respeitadas a tolerância, o ajuste e a higiene do material. Recomenda o uso em locais públicos (por exemplo, supermercados, farmácia e no transporte público).

O profissional de saúde também poderá indicar a utilização da máscara não profissional nas condições de exposição que ele indicar como adequada.

**Contra-indicação**

As máscaras faciais de uso não profissional não devem ser utilizadas pelos:

* profissionais de saúde durante a sua atuação;
* pacientes contaminados ou suspeitos (com sintomas);
* pessoas que cuidam de paciente contaminados;
* crianças menores de 2 anos, em pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência;
* demais pessoas contraindicados pelo profissional de saúde.

Referências

MS- Ministério da Saúde**. Nota técnica sobre uso de máscara caseiras**. Brasília 02 de abril de 2020. disponível em <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/02/Minist--rio-da-Sa--de---Nota-t--cnica-sobre-uso-de-m--scara-caseiras.pdf> acesso em 10/04/2020

ANVISA- Agência Nacional de Vigilância Sanitária **ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional** Brasília, 03 de abril de 2020. Disponível em <https://agenciabrasilia.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2020/04/NT-Máscaras-Tecido-Anvisa.pdf-2.pdf>. Acesso em 10/04/2020