



SIASS
UNIDADE UNIVASF

Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

Manual para confecção e uso de máscaras caseiras

Modelo 1, usando uma camiseta:

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, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.



Passos para a confecção de sua máscara caseira usando camiseta:

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



SIASS
UNIDADE UNIVASF

Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

Manual para confecção e uso de máscaras caseiras



Passos para confecção de sua máscara caseira usando costura e elástico :

1. Separe o tecido que tenha disponível (tecido de algodão, tricoline, TNT, outros têxteis), 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.

Fonte: Nota técnica sobre uso de máscara caseiras do Ministério da Saúde

SUGESTÃO: uma estudante nos Estados Unidos criou uma máscara para pessoas com deficiência auditiva, na qual pode se colocar uma transparência (plástico resistente) no meio da máscara como se fosse uma “janela” para ajudar os usuários a se comunicarem, deixando assim a boca do usuário visível, facilitando a leitura labial.





IASS
UNIDADE UNIVASF

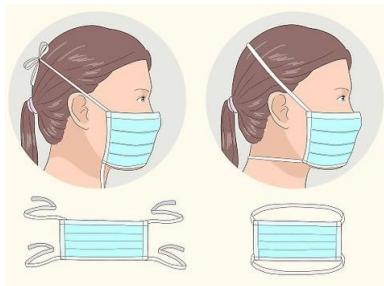
Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

Manual para confecção e uso de máscaras caseiras

As medidas de utilização e higienização das máscaras caseiras



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 na rua, não fique ajustando a máscara 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).

Fonte: Nota técnica sobre uso de máscara caseiras do Ministério da Saúde



SASS
UNIDADE UNIVASF

Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

Manual para confecção e uso de máscaras caseiras

As medidas de utilização e higienização das máscaras caseiras



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

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

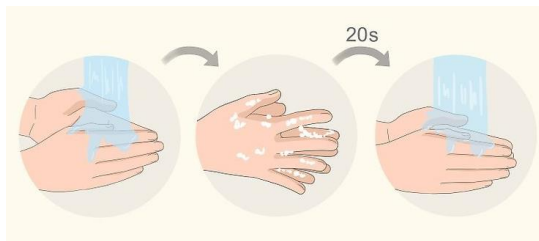
9. A máscara deve estar seca para sua reutilização.

10. Após a secagem da máscara utilize o ferro quente e acondicione em saco plástico.

11. Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.

12. Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.

13. Ao sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.



IMPORTANTE! A máscara é uma barreira mecânica que deve ser usada quando necessitar sair das residências, há de ser destacada a importância das outras medidas preventivas já recomendadas, como distanciamento social, evitar tocar os olhos, nariz e boca, além de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel a 70%.

O Ministério da Saúde recomenda que máscaras cirúrgicas e N95/PFF2 sejam priorizadas para os profissionais para garantir a manutenção dos serviços de saúde.