

*Manual de informações, uso e
manutenção de máscaras
de tecido.*





Por que estamos sendo estimulados a produzir máscaras caseiras?

Olá pessoal!

Antes de darmos nossas dicas e recomendações a respeito da confecção de máscaras de tecido para o uso individual, gostaríamos muito de ressaltar e informar os cuidados e o motivo de estarmos fazendo todo esse movimento para proteger a todos.

No dia 23 de março, a Anisa regulamentou [RDC 356] o uso de equipamentos de proteção individual de emergência e no Art.5º - II - Parágrafo 4 - expressa a proibição do uso de máscaras de tecido para o uso PELOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE.

No dia 01 de abril, - O Ministro da saúde liberou o uso e fabricação de máscaras caseiras para o uso individual e em ocasiões rápidas.

Os Motivos

Mas, por que ele fez isso?

- Há escassez de máscaras descartáveis para os profissionais da saúde, e eles são os principais necessitados para garantir a manutenção dos serviços de saúde.
- Nós que não trabalhamos na saúde e não estamos apresentando sintomas, devemos fazer o uso rápido (até 2 horas) de máscaras individuais e não comprar as máscaras de uso exclusivo de profissionais.

Mesmo sendo uma barreira baixa de proteção, se comparada à N95 (máscara que deve ser usada apenas por profissionais da saúde), a máscara improvisada é capaz de proteger o nariz e a boca, que, assim como os olhos, são principais as portas de entrada do coronavírus. (Ministério da Saude 01/04/2020)

Mas, não podemos esquecer!

Mesmo comprovando a efetividade das máscaras não podemos esquecer:

1. Mantermos o isolamento social;
2. Lavar e higienizar as mãos exaustivamente;
3. Lembrar que não será somente a máscara que vai te proteger, você precisa; lavar as mãos em todos os momentos que encostar na sua máscara;
4. A máscara é de uso individual e não pode ser compartilhada;
5. Ela protege por cerca de 2 horas;
6. Deve ser devidamente higienizada e confeccionada com materiais apropriados.

E o mais importante

Caso precise,
NUNCA coloque a sua mão na parte externa da máscara,
só
NAS LATERAIS internas,
e **SEMPRE DEPOIS DE TER LAVADO AS MÃOS.**





Como fazer?

Tecidos Ideais para confecção

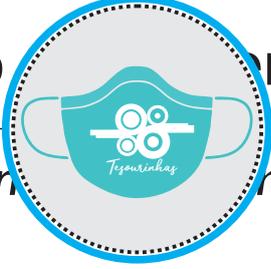
- 1. Tecido não elástico** (tipo tricoline ou malha de camiseta fina com quantidade mínima de **algodão de 65%** na sua composição) – fazer **camada tripla** conforme explicado a seguir, e **adicionar um elemento filtrante absorvente de polipropileno + celulose**, comumente vendido como **rolos de papel de cozinha reutilizável** (como por exemplo, da marca Scott Duramax, ou similar, veja composição, não qualquer papel-toalha de cozinha).

A máscara feita deste material é lavável e reutilizável. A folha de elemento filtrante precisa ser trocada após **quatro usos** (quatro desinfecções da máscara).
É IMPORTANTE LAVAR O TECIDO EM ÁGUA QUENTE ANTES DE COSTURAR

- 2. Tecido-não-tecido (TNT)** de alta compactação e diferentes gramaturas (nunca menor de 45 g/m², e recomendado 100 g/m²) e **100% polipropileno** – fazer **camada tripla** com o mesmo formato explicado abaixo, **mas sem precisar do elemento filtrante sugerido para as de algodão**.
Uso único descartável.



Tamanhos dos moldes

Modelo 1 - Básico  indicado para iniciantes

Frente: 19,5 cm - largura

18 cm - altura

Verso: 19,5 cm - largura

9 cm - altura

Tamanho G

Medidas

Frente: 19,5 cm - largura

18 cm - altura

Cortar 1x

Verso: 19,5 cm - largura

9 cm - altura

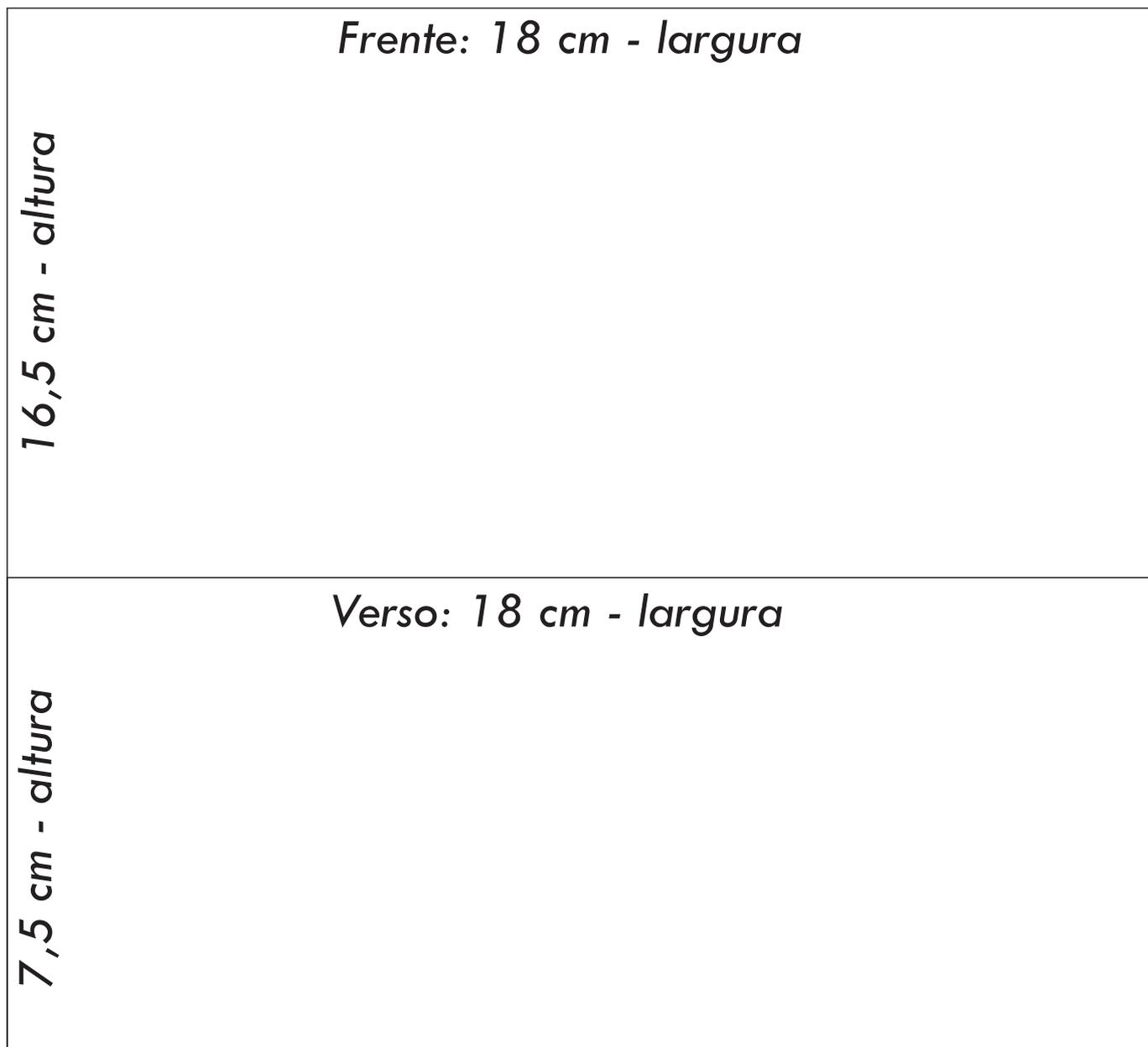
Cortar 2x

Elástico 22 cm



Tamanhos dos moldes

Modelo 1 - Básico - recomendado para iniciantes



Tamanho M

Medidas

Frente: 18 cm - largura

16,5 cm - altura



Cortar 1x

Verso: 18 cm - largura

7,5 cm - altura



Cortar 2x

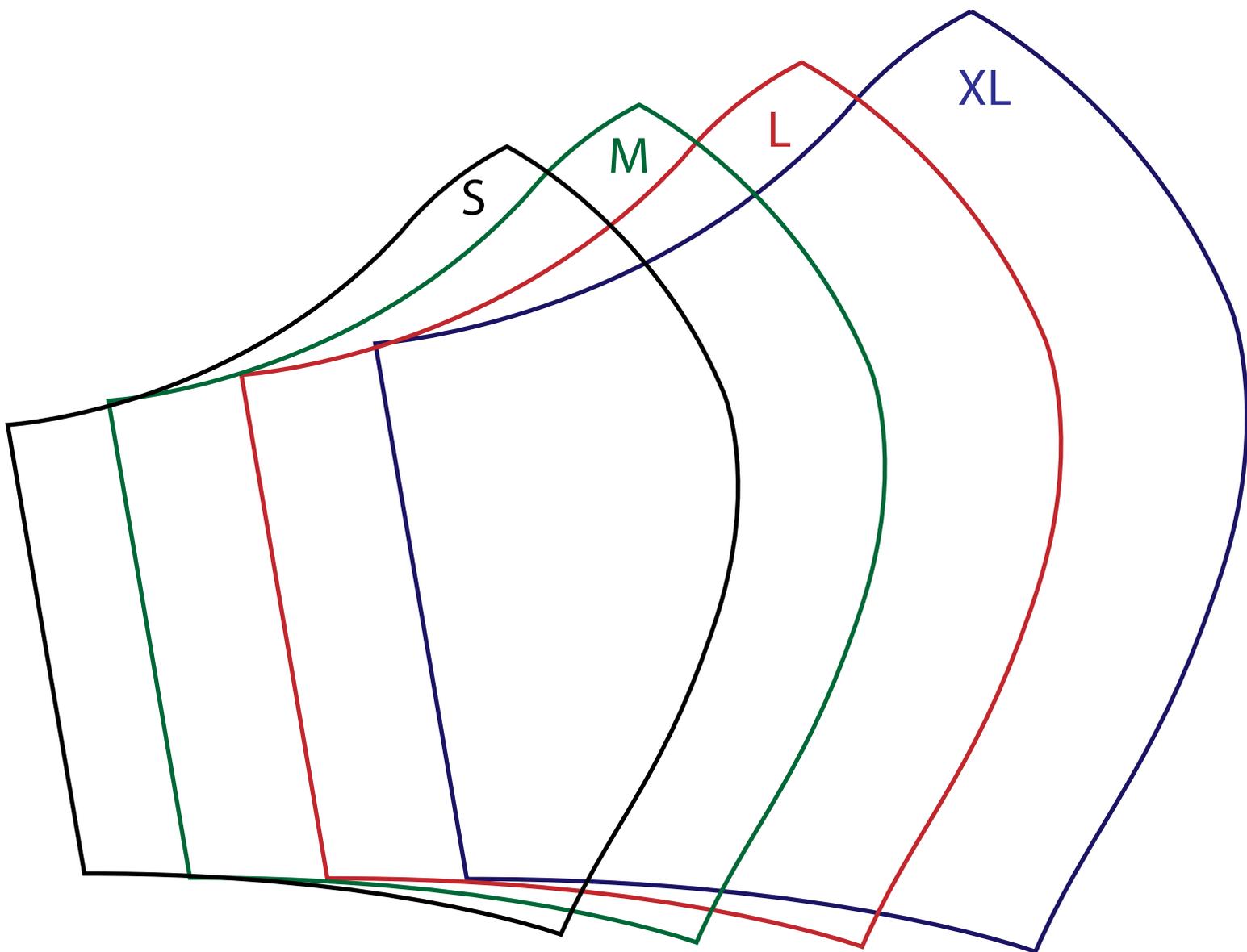
Elástico 19 cm



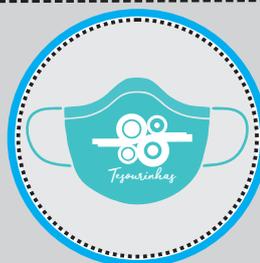
Fica de olho no Instagram da @tesourinhascursos para saber o passo a passo dessa máscara!

Tamanhos dos moldes

Modelo 2 - Intermediário - recomendado para quem tem experiência com costura.



Fica de olho no Instagram da @tesourinhascursos para saber o passo a passo dessa máscara!





Recomendações de uso

É recomendado o uso das máscaras nas seguintes condições e com os seguintes propósitos:

- 1.** Para um uso curto, idealmente inferior a duas horas e especialmente para sair de casa, como idas ao supermercado ou à farmácia.
Desaconselha-se seu uso por mais de duas horas, porque existem evidências de que a umidade gerada pela respiração através da máscara pode ajudar na contaminação do usuário;
- 2.** Sempre para uso pessoal, não podendo compartilhar com ninguém;
- 3.** Lembre-se que a máscara deve cobrir **O TEMPO TODO** a nariz e a boca;
- 4.** Evite tocar na máscara durante seu uso. Se precisar ajustar faça-o somente pelas laterais e com as mãos lavadas;
- 5.** As máscaras não devem ser retiradas de qualquer jeito. Quando forem retiradas, é preciso lavar as mãos, e usar somente os elásticos para puxá-las, com o corpo inclinado para frente a fim de minimizar qualquer possibilidade de contato da parte externa contaminada com o rosto.

Como higienizar sua máscara?

Caso sua rotina exija de você estar fora de casa por mais de duas horas, confeccione mais de uma máscara para uso pessoal e troque, com as precauções explicadas abaixo:

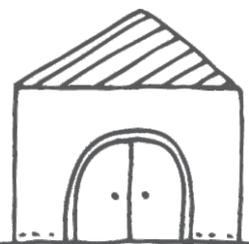
- 1.** A solução de **água sanitária** precisa atingir uma concentração entre **0,25 e 0,5%** de **cloro livre** (escolha uma água sanitária e **procure no rótulo** que tenha no **mínimo 2% a 2,5% de cloro livre** e **faça a diluição com água** conforme o **cálculo adequado**, entre **quatro e 10 vezes** dependendo da concentração).
- 2.** Coloque na solução de desinfecção de forma **imediate**, ou se estiver **fora de casa**, numa **sacola plástica** que precisa ser **bem fechada** e sempre **manuseada com muito cuidado**.
- 3.** Lave as suas mãos novamente após este procedimento.

As máscaras reutilizáveis **devem** ser desinfetadas depois de cada uso.
- 4.** Caso não consiga desinfetar no momento em que a retirar, guarde-a em uma sacola bem fechada e **não mexa até poder desinfetar**.
- 5.** Para desinfetar a máscara: **mergulhe a máscara durante 15 minutos na solução de água sanitária**, enxaguando-a depois em água limpa (quatro a seis vezes o mesmo volume) **durante dois minutos a cada vez**. Saiba que a água sanitária vai tirar as cores das estampas e o tingimento da máscara.
- 6.** Não é preciso retirar a folha de polipropileno+celulose a cada desinfecção, somente após a quarta vez que se repita o processo, e **deve-se deixar secar a máscara por completo cada vez, antes do próximo uso**.

Essa é uma das maneiras de higienizar e manter sua máscara, são orientações do Ministério da Saúde e de cientistas da UFSC. Caso, encontremos outras soluções certificadas por cientistas iremos postar e fazer uma atualização nesse material.



Fique em casa e cuide da sua higiene.



Como fazer
a máscara do
jeito certo?

