

## Orientações para uso e cuidados com a máscara caseira

Pessoas que moram com pacientes que apresentam sintomas respiratórios (tosse, coriza, febre): Usar a máscara caseira dentro de casa. Se ninguém ao seu redor apresenta esses sintomas: usar sempre que sair na rua.

Tempo máximo de uso: 2 horas (após esse período higienizar a máscara conforme informações abaixo)

- 1 - O uso é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.
- 2 - A máscara deve cobrir a boca e o nariz; amarrar com segurança.
- 3 - Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la, 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 elástico, laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente. Jogue fora o papel toalha, que funciona como filtro.
- 6 - Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária por 30 minutos. Modo de preparo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável por máscara.
- 7 - Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- 8 - Depois de lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
- 9 - A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- 10 - Depois de secar a máscara, passar com o ferro quente.
- 11 - Guardar a máscara em um saco plástico limpo.
- 12 - Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- 13 - Aos sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita/adquirida.



CENTRO DE  
SAÚDE-ESCOLA  
*Samuel Pessoa*  
FMUSP-BUTANTÃ

**Avenida Vital Brasil, 1490 - Butantã  
São Paulo - SP - CEP 05503-000  
Tel.: 3061-8571**



CENTRO DE  
SAÚDE-ESCOLA  
*Samuel Pessoa*  
FMUSP-BUTANTÃ

# Nota técnica sobre uso de máscaras caseiras

*O Ministério da Saúde, através da Lei no 13.969, de 06 de fevereiro de 2020 e da Portaria no 327, de 24 de março de 2020, que estabelecem medidas de prevenção, cautela e redução de riscos de transmissão para o enfrentamento da COVID-19, fixam a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).*

*O uso de máscaras caseiras passa a ser um fenômeno internacional no enfrentamento do COVID-19 visando minimizar o aumento de casos.*

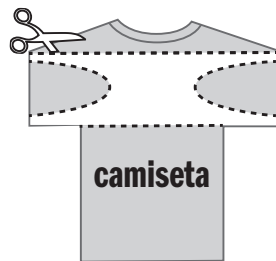
*As pesquisas têm apontado que a sua utilização impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.*

*Nesse sentido, sugere-se que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras em tecido de algodão, tricoline, TNT, ou outros tecidos, que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente.*

*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.*

## Como fazer uma máscara caseira sem uso da máquina de costura:

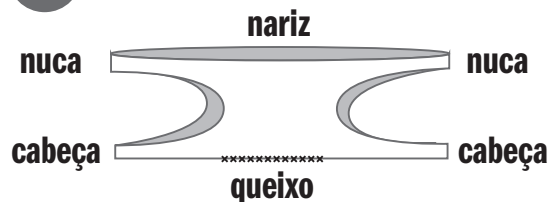
1



2



3



*Corte a camiseta em espessura dupla usando como base as marcações indicadas na figura (1);*

*Faça uma costura de segurança na parte inferior (para segurar as toalhas) (3);*

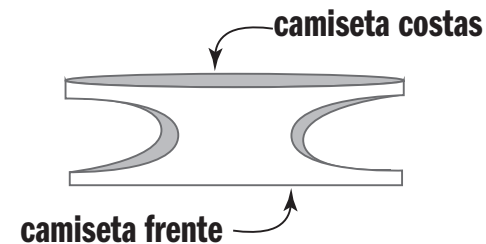
*Insira um papel toalha entre as camadas (5);*

*Amarre a alça superior ao redor do pescoço, passando por cima das orelhas;*

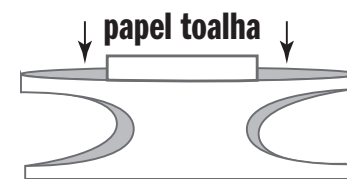
*Amarre a alça inferior na direção do topo da cabeça; (6)*

*O resultado deve ficar igual a figura 6*

4



5



6



Fonte:

Lei no 13.969, de 06 de fevereiro de 2020 Portaria no 327, de 24 de março de 2020, Resolução de Diretoria Colegiada - RDC no 356, de 23 de março de 2020

<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>