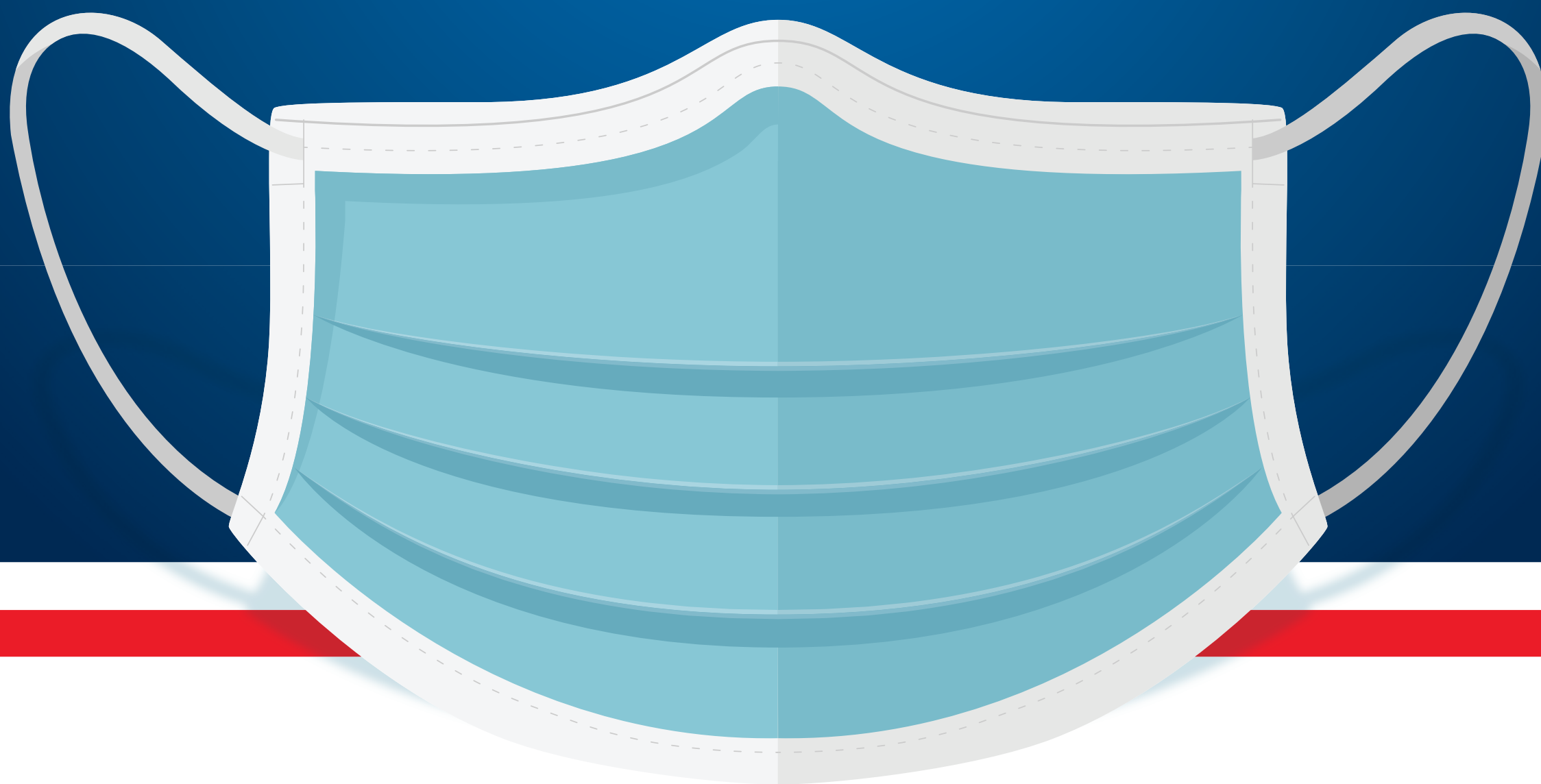


MÁSCARA ARTESANAL

ORIENTAÇÕES DE MANUSEIO



SECRETARIA DE CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



Durante a pandemia do novo coronavírus, há uma recomendação governamental para o uso de máscara caseira ou artesanal. Tal recomendação é baseada em pesquisas que indicam que tais máscaras garantem uma barreira física que pode auxiliar na mudança de comportamento das pessoas e na diminuição do número de casos do COVID-19 (coronavírus).

Apesar de não ser um Equipamento de Proteção Individual por não possuir Certificado de Aprovação por um órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde, a máscara artesanal é um dispositivo auxiliar na proteção coletiva.

1 – COMO A MÁSCARA ARTESANAL PROTEGE?

A máscara artesanal é uma barreira física para evitar que pessoas que estão infectadas com a COVID-19, mas não apresentam sinais ou sintomas da doença, passe uma carga viral direta para outras pessoas por meio de pequenas partículas virais, conhecidas como aerossóis ou gotículas, através da tosse e espirro.

2 – QUAIS OS TECIDOS RECOMENDADOS PARA CONFECCIONAR UMA MÁSCARA ARTESANAL?

- Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%);
- Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão);
- Fronhas de tecido antimicrobiano.

3 – QUANDO DEVO USAR A MÁSCARA?

A MÁSCARA DEVE SER COLOCADA:

- Sempre que sair de casa: no transporte, no supermercado, em farmácias e em qualquer outro lugar onde existem outras pessoas circulando.
- Quando estiver próximo (menos de 1 metro) de idosos ou de outras pessoas consideradas vulneráveis.



ATENÇÃO!

Quanto maior a aglomeração de pessoas, maior a probabilidade de circulação do vírus. Assim, o uso das máscaras artesanais é relevante quando houver necessidade de deslocamento ou permanência para um espaço onde há maior circulação de pessoas.

4 – QUANDO NÃO É NECESSÁRIO USAR A MÁSCARA?

A máscara não é necessária quando estiver sozinho, quando for dormir, quando estiver em casa distante de pessoas vulneráveis.

5 – SE FOR BEBER ALGO OU INGERIR ALGUM ALIMENTO, COMO DEVO PROCEDER?

Nessas situações a máscara deve ser retirada, acondicionada em um local apropriada tipo um saco de papel. Em seguida, deve-se lavar as mãos, beber água, outro líquido ou alimentar-se e, seguidamente, colocar uma outra máscara limpa.

6 – PARA TOSSIR OU ESPIRRAR O QUE DEVO FAZER EM RELAÇÃO À MÁSCARA?

PARA TOSSIR OU ESPIRRAR EM CASA, NA RUA OU EM QUALQUER OUTRO LUGAR, SIGA A SEGUINTE ETIQUETA:

- Retire a máscara;
- Tussa ou espirre sobre a dobra do braço, evite as mãos;
- Use um lenço de papel e, depois, jogue no lixo;
- Lave as mãos e, na impossibilidade, utilize o álcool em gel, realizando técnica adequada;
- Coloque uma máscara limpa.



7 – COMO DEVO COLOCAR A MÁSCARA?

SE MÁSCARA ARTESANAL BÁSICA (SEM FILTRO DE PAPEL)

- Lave as mãos com água e sabão (higienização simples das mãos). Na impossibilidade, faça a higienização das mãos com álcool em gel;
- Pegue uma máscara limpa;
- Coloque o lado da máscara com o tecido mais suave voltado para você;
- Segure a máscara utilizando as alças elásticas direita e esquerda na altura do rosto;
- Encaixe, simultaneamente, as duas alças elásticas nas orelhas;

- Puxe a máscara até para abaixo do queixo, cobrindo boca e nariz;
- Atentar para não colocar a mão na parte externa da máscara enquanto estiver usando a mesma.



ATENÇÃO!

É importante que a máscara seja confeccionada nas medidas indicadas para garantir que cubra totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto.

O uso da máscara é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.

8 – COMO DEVO COLOCAR A MÁSCARA?

SE MÁSCARA ARTESANAL REFORÇADA (COM FILTRO DE PAPEL)

Lave as mãos com água e sabão (higienização simples das mãos).
Na impossibilidade, faça a higienização das mãos com álcool em gel;

- Pegue uma máscara limpa;
- Pegue um lenço de papel limpo;
- Coloque o lenço de papel aberto na palma da mão;
- Coloque o lado da máscara com o tecido mais suave voltado para você;
- Introduza o lenço de papel ou filtro pela abertura da máscara;
- Una as bordas da máscara após a colocação do lenço de papel;

- Segure a máscara utilizando as alças elásticas direita e esquerda na altura do rosto;
- Encaixe, simultaneamente, as duas alças elásticas nas orelhas;
- Puxe a máscara até para abaixo do queixo, cobrindo boca e nariz;
- Atentar para não colocar a mão na parte externa da máscara enquanto estiver usando a mesma.

9 – QUANDO DEVO SUBSTITUIR A MÁSCARA?

A MÁSCARA ARTESANAL DEVE SER SUBSTITUÍDA POR UMA LAVADA:

- Quando úmida;
- Após 2 horas de uso;
- Quando for retirada por qualquer motivo;
- Quando o usuário retornar ao domicílio, independentemente do tempo de uso.

10 – QUANDO DEVO DESCARTAR A MÁSCARA ARTESANAL?

É indicado observar e descartar a máscara sempre que apresentar fissuras, outros sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.

Ela poderá ser reutilizada, após a lavagem, por cerca de dois meses, se for confeccionada com um tecido novo, considerando-se uma lavagem ao dia.

11 – QUANTAS MÁSCARAS DEVO TER?

O ideal é que cada pessoa tenha cerca de quatro máscaras para que possa ter a segurança da disponibilidade de troca. Três disponíveis para uso e uma para reserva, enquanto as demais são lavadas.

Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve um saco de papel para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.



12 – COMO DEVO RETIRAR A MÁSCARA?

SE MÁSCARA ARTESANAL BÁSICA (SEM FILTRO DE PAPEL)

- Lave as mãos com água e sabão (higienização simples das mãos). Na impossibilidade, faça a higienização das mãos com álcool em gel;
- Retire a máscara utilizando, simultaneamente, as duas alças, evitando de tocar na parte da frente;
- Acondicione a máscara em um saco de papel até o momento de lavagem;
- Lave as mãos com água e sabão (higienização simples das mãos). Na impossibilidade, faça a higienização das mãos com álcool em gel.

SE MÁSCARA ARTESANAL REFORÇADA (COM FILTRO DE PAPEL)

- Lave as mãos com água e sabão (higienização simples das mãos). Na impossibilidade, faça a higienização das mãos com álcool em gel;
- Retire a máscara utilizando, simultaneamente, as duas alças, evitando de tocar na parte da frente;
- Retire o lenço de papel do interior da máscara;
- Descarte o lenço de papel em lixeira;
- Acondicione a máscara em um saco de papel até o momento de lavagem;
- Lave as mãos com água e sabão (higienização simples das mãos). Na impossibilidade, faça a higienização das mãos com álcool em gel

13 – COMO DEVO LAVAR A MÁSCARA?

OPÇÃO 1

- Retire do saco de papel a máscara a ser lavada;
- Descarte o saco de papel em lixeira;
- Manuseie ou agite a máscara o mínimo possível;
- Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e sabão neutro;
- Adicione detergente doméstico clorados ou com ação germicida na apresentação em pó ou líquida, indicado para tecidos brancos ou coloridos;
- Deixe a máscara em imersão por 30 minutos;
- Proceda à lavagem mecânica (com as mãos);
- Coloque a máscara para secar;
- Passe a máscara com ferro de passar;
- Acondicione a máscara limpa em local higienizado;
- Reutilize a máscara lavada quando necessitar.

OPÇÃO 2

(orientação Nota Informativa N° 3/2020/MS)

- 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);
- Realize o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão;
- Higienize as mãos com água e sabão;
- Coloque a máscara para secar;
- Passe a máscara com ferro de passar;
- Acondicione a máscara em local higienizado.



ATENÇÃO!

A higiene das mãos é a medida individual mais simples e menos dispendiosa para prevenir a propagação da COVID-19. Higienizar as mãos significa lavá-las com água e sabão e, na impossibilidade de lavagem com água e sabão, utilizar o álcool em gel.

14 – COMO DEVO HIGIENIZAR MINHAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO?

HIGIENIZAÇÃO SIMPLES DAS MÃOS

FINALIDADE

Remover os microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, assim como o suor, a oleosidade e as células mortas, retirando a sujeira propícia à permanência e à proliferação de microrganismos.

Duração do procedimento: 40 a 60 segundos.

- Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia;
- Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabão líquido para cobrir todas as superfícies;
- Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si;
- Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos e vice-versa;
- Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais;

- Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa;
- Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa;
- Friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa;
- Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa;
- Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabão. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira;
- Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos;
- Desprezar o papel-toalha na lixeira.



ATENÇÃO!

Pode-se utilizar sabão em líquido, barra, lascas ou pó para higienização das mãos com sabão e água. Ao utilizar sabão em barra, use pequenos pedaços de sabão em suportes que facilitem sua drenagem.

15 – COMO DEVO HIGIENIZAR MINHAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL?

HIGIENIZAÇÃO COM ÁLCOOL EM GEL

FINALIDADE

Reduzir a carga microbiana das mãos (não há remoção de sujidades). A utilização de gel alcoólico a 70% pode substituir a higienização com água e sabão quando as mãos não estiverem visivelmente sujas.

Duração do Procedimento: 20 a 30 segundos.

- Aplicar na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante);
- Friccionar as palmas das mãos entre si;
- Friccionar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa;
- Friccionar a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados

- Friccionar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos e vice-versa;
- Friccionar o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se movimento circular e vice-versa;
- Friccionar as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa;
- Friccionar os punhos com movimentos circulares;
- Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.



16 – REFERÊNCIAS CONSULTADAS

BAHIA. Secretaria de Saúde do Estado da Bahia. Portaria nº 711 de 7 de março de 1996. Normatiza medidas de biossegurança e precauções de Isolamento. Salvador, 1996.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Processamento de roupas em serviços de saúde: prevenção e controle de riscos. Brasília, 2009.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Higienização das mãos em serviços de saúde. Brasília, 2007.

BRASIL. COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. COVID-19. Orientações sobre a colocação dos equipamentos de proteção individual (EPIs). Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. Coordenação-Geral de Garantia dos Atributos da Atenção Primária. Nota Informativa Nº 3/2020. Dispõe sobre Uso de máscaras caseiras. Brasília, 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes sobre higienização das mãos na assistência à saúde (versão preliminar avançada): resumo. Suíça, 2005.

17– EQUIPE RESPONSÁVEL PELA PRODUÇÃO DESTE MATERIAL

Joane Maria de Queiroz Felix

Enfermeira, Mestre em Gestão da Inovação e Gestão por Projetos e Especialista em Administração Hospitalar – Gestora do Sistema de Cuidados da Clínica do Enfermeiro. www.clinicadoenfermeiro.com.br | [@clinicadoenfermeiro](https://www.instagram.com/clinicadoenfermeiro)

Prof. Kika Lefèvre

Consultora nas áreas de pesquisa de moda, design de superfícies. kika_lefevre@terra.com.br

Prof. Rosinha Levita

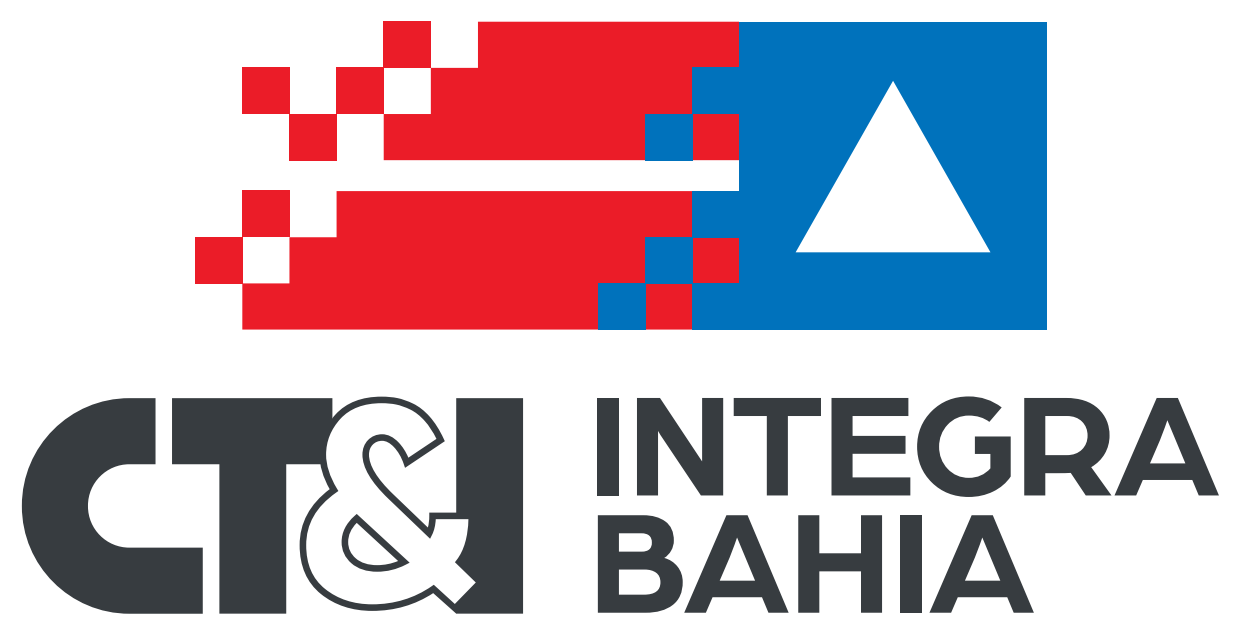
Professora do Curso Superior de Design de Moda e empresária – Ateliê de roupas de festas sob medidas.

Contribuições referentes a lavagem da máscara:

Daniele Ramos Rosa da Silva

Enfermeira e 1ª Secretária da Sociedade Brasileira de Hotelaria Hospitalar – Seccional Bahia.

A BAHIA CONTRA O CORONAVÍRUS



SECRETARIA DE CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

