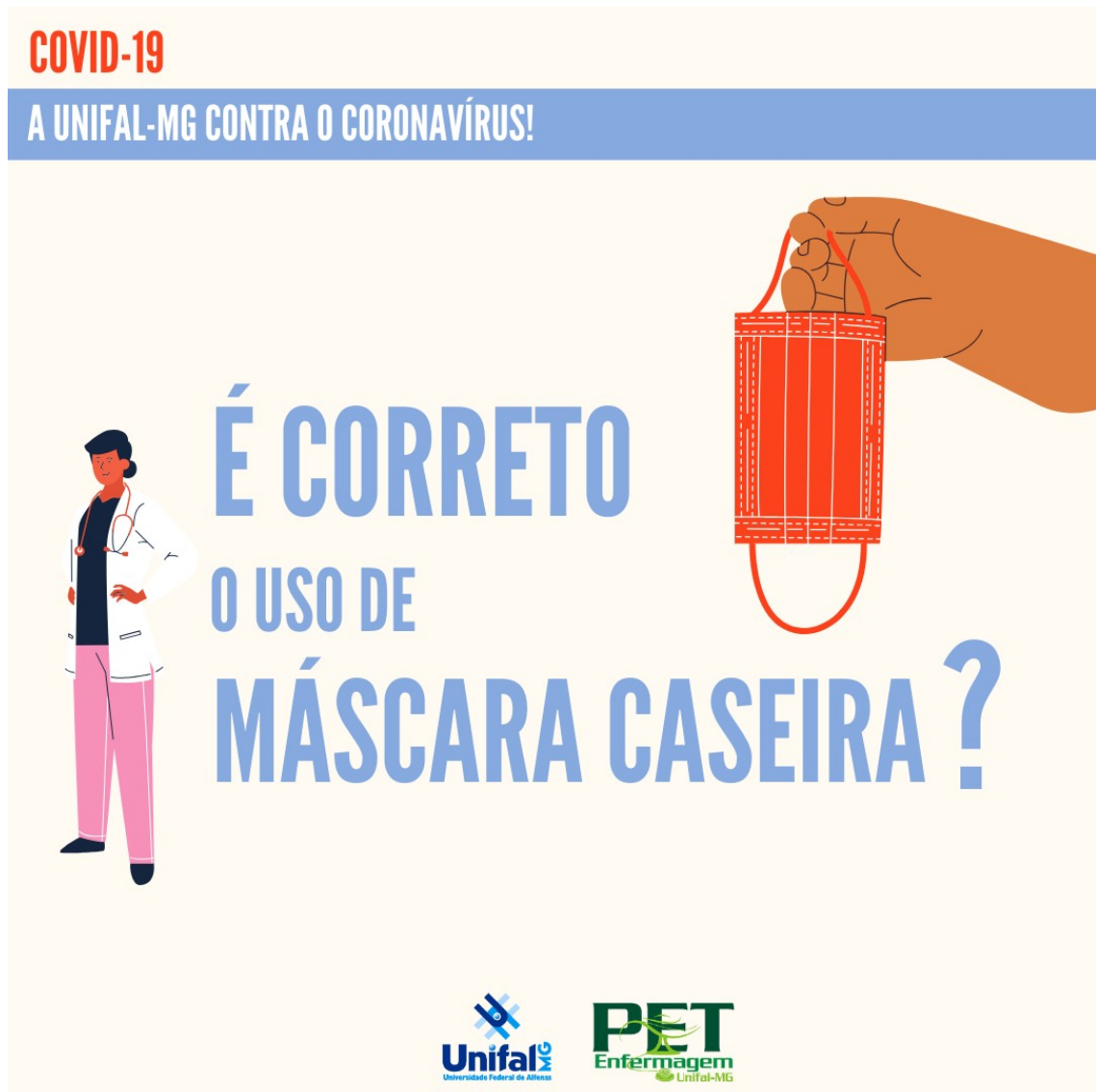


É CORRETO O USO DE MÁSCARA CASEIRA?

Em meio à pandemia por Coronavírus (COVID-19), uma das formas de se prevenir da doença é fazendo o uso de máscaras. Você sabe os tipos que existem e quem pode usar cada uma?



The infographic features a yellow background with a blue banner at the top that reads "A UNIFAL-MG CONTRA O CORONAVÍRUS!". In the top left corner, "COVID-19" is written in red. On the left, there is an illustration of a female healthcare worker in a white coat and pink pants. In the center, the text "É CORRETO O USO DE MÁSCARA CASEIRA?" is written in large blue letters. To the right, a hand is shown holding a red fabric face mask. At the bottom, there are two logos: "Unifal-MG" (Universidade Federal de Alfenas) and "PET Enfermagem Unifal-MG".

QUAIS OS TIPOS DE MÁSCARAS QUE EXISTEM?

Máscara cirúrgica



A máscara cirúrgica é feita de material tecido-não-tecido (TNT), possuindo uma camada externa e um elemento filtrante, (que servem para repelir fluídos), além de ter uma camada interna. É confeccionada para garantir que a boca e o nariz do usuário sejam completamente cobertos, protegendo contra a

inalação de organismos causadores de doenças que são transmitidos por gotículas, como o coronavírus. Ela não é reutilizável e não pode ser limpa, pois quando fica úmida perde sua capacidade de filtração.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) elas são recomendadas para o uso de profissionais e pessoas que prestarem atendimento a indivíduos com sintomas respiratórios e pessoas com suspeita ou confirmação de infecção por coronavírus. Seu uso por indivíduos saudáveis é desnecessário e se for mal utilizada pode aumentar as chances de contaminação.

Máscara N95



É um equipamento de proteção individual (EPI) e possui um filtro de 95% das partículas do ar. É semi-descartável, ou seja, pode ser usado apenas uma vez. Seu uso deve ser individual. Pode perder sua função caso seja reutilizada e ser utilizada por profissionais de saúde na realização de procedimentos de opagação de partículas contaminadas.

Máscara caseira de pano

São as máscaras confeccionadas em casa, feitas de algodão, tricoline, TNT, ou outros



ao seu redor.

elas não substituem a máscara cirúrgica e nem a N95 e não são recomendadas dentro dos serviços de saúde. Entretanto, elas são úteis quando feitas com os materiais certos e a técnica adequada, garantindo que o nariz fiquem cobertos e que não haja espaços abertos

MAS E AÍ, AS MÁSCARAS CASEIRAS SÃO INDICADAS OU NÃO?

Na última quarta-feira, 01 de abril de 2020, o ministério da saúde lançou uma nota técnica aconselhando a população que use máscaras de confecção caseira, pois elas impedem a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou boca do usuário no ambiente garantindo assim a barreira física, e também por entender que tal prática auxilia na mudança de comportamento da população e diminuição dos casos de COVID-19. O ministério da saúde

pede à população que deixem as máscaras cirúrgicas e N95 para uso exclusivo dos profissionais de saúde.

Dessa forma, fica sugerido que a população possa produzir suas próprias máscaras caseiras em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos que assegurem a efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente. É de extrema importância que sejam feitas nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

COMO CONFECCIONAR AS MÁSCARAS?

Podem-se utilizar materiais encontrados no dia-a-dia, como camisetas ou outras roupas em bom estado de conservação, ou tecidos novos, confeccionadas com máquinas de costuras e elásticos.

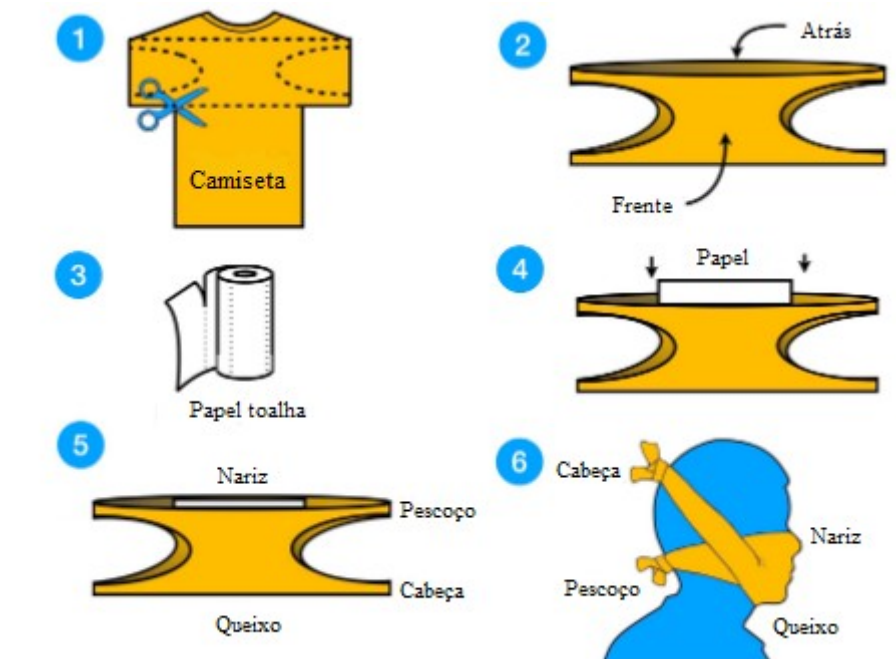
Modelo 1: usando uma camiseta

Você irá precisar de uma camiseta, toalha de papel (papel toalha), tesoura, agulha e linha de costura.

Modelo 1, usando uma camiseta:

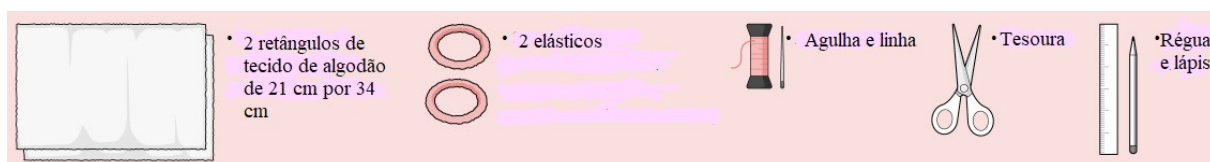


1. Corte a camiseta em espessura dupla, usando como base as marcações indicadas na figura acima;
2. Faça um ponto de costura na parte de baixo (para segurar a toalha de papel);
3. Insira um papel toalha entre as camadas;
4. Amarre a alça superior ao redor do pescoço, passando por cima das orelhas;
5.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

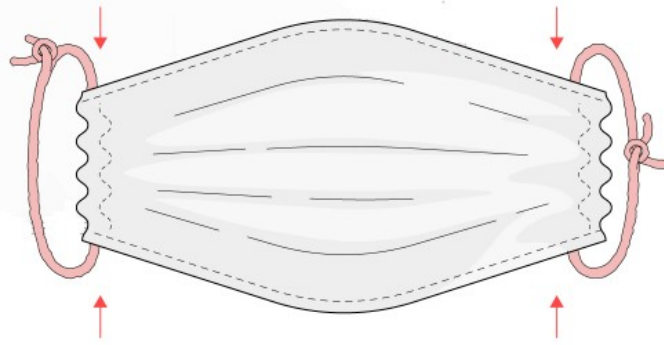


Modelo 2: usando costura e elástico

Você irá precisar de algum tecido, dois elásticos/amarra (elástico para prender cabelo, gominha ou tiras de tecido), lápis e régua, agulha e linha de costura.



1. Separe o tecido que tenha disponível (tecido de algodão, tricoline, TNT, outros têxteis), se possível, dê preferência ao tricoline.
2. Desenhe o molde de dois retângulos no tecido, com 21 centímetros de altura por 34 centímetros de largura.
3. Faça a máscara usando as duas camadas de tecido, costurando um retângulo ao outro nas bordas.
4. Prenda e costure os elásticos ou amarras nas duas extremidades da máscara.



QUAIS OS CUIDADOS NA UTILIZAÇÃO E POR QUANTO TEMPO POSSO PERMANECER COM A MÁSCARA?

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

Deve-se utilizar a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar. Ela deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar.

Para as máscaras caseiras, aqueles que fazem o uso devem sempre observar sua integridade e se apresentar rasgos e furos devem ser descartadas e uma nova máscara deverá ser feita.

COMO POSSO COLOCAR E TIRAR A MÁSCARA SEM CONTAMINAR?

Como colocar a máscara:

1. Antes de colocar a máscara é importante que as mãos estejam higienizadas com água e sabão e que a máscara também esteja limpa e/ou seja nova.
2. Se a máscara for feita de camiseta, a tira de baixo deve ser amarrada em direção ao topo da cabeça e a tira de cima deve ser amarrada em direção ao pescoço.
3. Caso seja feita de tecido com elástico, este deve ser colocado atrás da orelha.
4. 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.
5. Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la e ficar ajustando na rua.

Como retirar a máscara:

1. Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara. Se esse tipo de máscara não for devidamente utilizado, servirá como um meio de contaminação.

2. Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocar na parte da frente. Assim que retirar não colocar sobre nenhum móvel ou na bolsa. Iniciar a limpeza imediatamente seguindo os passos a seguir.
3. Fazer 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).
4. Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
5. Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
6. A máscara deve estar seca para sua reutilização.
7. Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico.

Se houver dúvidas quanto à confecção e utilização da máscara caseira, acesse o link para mais informações:

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>

Este informativo é produto do projeto de extensão: Comunicação e Informação em Enfermagem e Saúde, que tem por objetivo principal informar a população em geral sobre temas em saúde.

Autores: Brenda Domingues Silva, Geovanna Maria Isidoro, Jonas Paulo Batista Dias, Laura Soares Rodrigues Silva, Maria Augusta Brandt Paiva, Marina Lefol Nani Carvalho, Catiane Pereira de Melo, Daniel de Souza Oliveira, Gabriela Aparecida Leonel, Igor Moraes Monteiro, Joice Marques Ribeiro, Paloma Elisama de Oliveira, Erika de Cássia Lopes Chaves e Simone Albino da Silva.

COLABORAÇÃO: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL – PET/ENFERMAGEM – UNIFAL/MG; ESCOLA DE ENFERMAGEM UNIFAL/MG; PRO-REITORIA DE EXTENSÃO UNIFAL/MG.

Referências

AGÊNCIA BRASÍLIA. **Coronavírus: saiba quando usar máscara de proteção.** 2020. Disponível em:< <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2020/03/30/coronavirus-saiba-quando-usar-mascara-de-protecao/>>. Acesso em: 02 abr. 2020.

ANVISA. **Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção**

pelo novo coronavírus (sars-cov-2). Nota técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 04/2020. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04+2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>>. Acesso em: 02 abr. 2020.

ANVISA. Cartilha de proteção respiratória contra agentes biológicos para trabalhadores de saúde. 2009. Disponível em:<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33868/327133/Cartilha+de+Prote%C3%A7%C3%A3o+Respirat%C3%B3ria+contra+Agentes+Biol%C3%B3gicos+para+Trabalhadores+da+Sa%C3%BAde/271a71bf-04ff-4688-a7a1-e48eb7000767>. Acesso em: 01 abr. 2020.

BRASIL. **Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o coronavírus.** 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>>. Acesso em: 02 abr. 2020.

COFEN; COREN. **COVID-19: Orientações sobre a colocação e retirada dos equipamentos de proteção individual (EPIs).** 2020. Disponível em:<http://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/cartilha_epi.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2020.

MORI, L. **Coronavírus: tudo o que você precisa saber sobre o uso ou não de máscaras.** BBC News Brasil. São Paulo, 2020. Disponível em:< <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52030633>>. Acesso em: 01 abr. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Advice on the use of masks the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak.** 2020. Disponível em:<[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)>. Acesso em: 02 abr. 2020.