



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE

O Nosso Maior Valor é a Vida

Brochura para Produção e Uso de Máscaras Caseiras

www.covid19.ins.gov.mz
<https://riscocovid19.misau.gov.mz/>

Em caso de dúvida ligue para:



*660#

Produção e Uso de Máscaras Caseiras

"As mascaras caseiras são eficazes apenas quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com água, sabão ou cinza ou ainda o uso de álcool a 70%. Se usar a máscara, deve saber como conservá-la, usá-la, reutilizá-la e descartá-la (distruí-la ou desfazer-se dela) adequadamente."

- Organização Mundial da Saúde

Como fazer uma máscara caseira?

Todos nós podemos e devemos fabricar máscaras em nossas casas e nos pequenos e médios estabelecimentos de alfaiataria e de costura. A essas máscaras de produção artesanal chamaremos neste documento de máscara "caseira".

Usando uma máquina de costura e/ou costurando à mão

Uma máscara caseira normalmente é feita a partir de pedaços retangulares de tecido (com três pregas, se for usada máquina de costura), que possam cobrir o rosto desde ACIMA do nariz até ABAIXO do queixo e quase até as orelhas. São necessárias ainda fitas ou elásticos para segurar a máscara, amarrando atrás da cabeça ou passando os elásticos à volta das orelhas.

Devem ser usadas pelo menos 3 camadas de tecido (tecido de algodão, como a capulana, evitar tecidos com muita elasticidade).

1. Cortar 3 pedaços de tecido com as seguintes medidas:

Adulto: 23cm x 18cm

Crianças: 18cm x 13cm

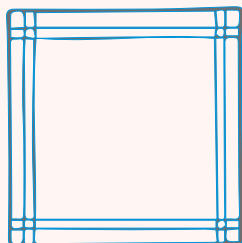
2. No sentido do comprimento dos pedaços de tecido, drobrar 1 cm e costurar (uma bainha) dos 2 lados. Depois, do sentido da largura, dobrar 0,5 cm e costurar um orifício por onde passarão as fitas ou elásticos.
3. Inserir as fitas com 50cm de comprimento para cada lado ou elásticos ajustados à face de cada um, pelo orifício feito no passo anterior.
4. Inserir o nó dentro do orifício por onde passam as fitas ou os elásticos e dar pontos para fixá-los. Estas devem ser o suficientemente compridas para amarrar atrás da cabeça. Fazer o efeito franzido (que substitui as pregas).

Nota: A parte interna ou de dentro, deve estar nítidamente identificada para se distinguir da externa ou parte de fora (pode usar tecido de cor/padrão diferente, bordar algo, ou usar outra maneira para sinalizar).

Sem costurar

Material necessário:

Lenço de cabeça (vulgarmente conhecido como "bandana")
Dois elásticos (servem também "puchinho" de cabelo ou elásticos usados para prender dinheiro)



Como fazer?

1. Dobre o lenço de um lado até um pouco acima do meio do pano
2. Agora dobre a outra borda para ir acima da primeira dobra
3. Dobre isso novamente uniformemente a partir do meio, como ilustrado na figura.
4. Pegue num elástico e amarre-o no lado esquerdo do pano, como ilustrado na figura.
5. Agora amarre o outro lado com outro elástico. Verifique se a área no meio dos dois elásticos é suficientemente grande para cobrir a boca e o nariz
6. Pegue numa borda do pano na lateral do elástico e dobre-o. Faça isso para os dois lados
7. Agora pegue numa dobra e insira na outra dobra



Alternativamente, também se pode usar o lenço de cabeça, desde que esteja dobrado 3 vezes (perfazendo as 3 camadas de tecido) e amarrar atrás da cabeça.

Máscara pronta, mas é importante ter alguns cuidados:

1. Certifique-se de que a máscara cabe em torno de sua boca e nariz e que não haja espaço entre o rosto e a máscara.
2. Lave e limpe completamente a máscara (conforme mostra dona próxima página) antes de usá-la

Como usar devidamente uma máscara caseira?

1. Lavar as mãos antes e depois de tocar na parte de tecido da máscara.
2. Só usar uma máscara se esta tiver sido lavada e passada a ferro ou passada por uma outra fonte de calor (panela com água a ferver ou sol).
3. Colocar a máscara adequadamente de modo que esta cubra a boca e o nariz.
4. Amarrar as fitas atrás da cabeça ou colocar os elásticos à volta das orelhas.
5. Garantir que a máscara se encaixe bem na cara e fique segura.
6. Depois de ter a máscara colocada, **NÃO TOQUE NA SUA CARA** até que tire a máscara.
7. Quando tirar a máscara, desamarre as tiras e cuidadosamente dobre a máscara de dentro para fora e segure pelas fitas/elásticos. Quando a mandar lavar separe a máscara da restante roupa.
8. Lave bem as mãos com água e sabão e seque-as antes fazer qualquer outra coisa.

Nota: Lembre-se de sempre usar a máscara na mesma orientação, isto é, deve sempre ter o mesmo lado voltado para fora (o lado contaminado).

Como conservar a máscara caseira?

A máscara caseira deve ser limpa e higienizada após o uso.

1. Lave bem a máscara com sabão e água morna e deixe-a secar ao sol por pelo menos 5 horas.



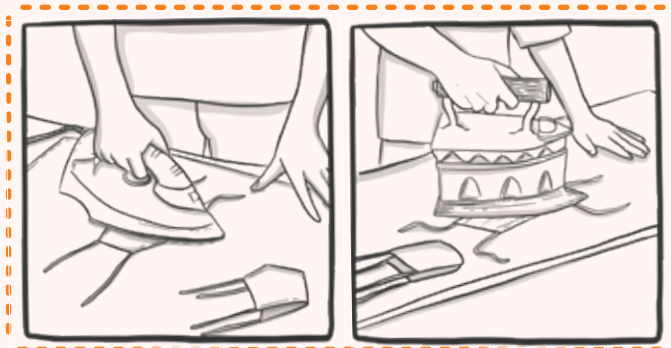
2. **Se você não tem acesso ao sol:**

Coloque a máscara na água numa panela e ferva-a por pelo menos 10 minutos e deixe-a secar.



3. Se você não tiver acesso a uma panela ou água fervida:

Lave a máscara durante 5 minutos com sabão e, depois de bem limpa, passe a ferro (eléctrico ou à carvão).



4. Se você não tiver acesso ao ferro de engomar:

Lave a máscara durante 5 minutos com sabão e, depois de limpa, deixe secar ao sol, em seguida coloque a máscara por cima da tampa da panela que esteja no fogo, nos dois lados da máscara por 5 minutos.

Destruição de Máscaras

As máscaras devem ser queimadas ou enterradas quando estiverem danificadas, ou seja, estragadas.

Em caso de dúvida ligue para:



www.covid19.ins.gov.mz

<https://riscocovid19.misau.gov.mz/>