

Apoio:



Máscaras caseiras: confecção e cuidados

*Realização: Internato
em Enfermagem 2019.2*



Como fazer uma máscara caseira com uma camiseta

- 1 Corte a camiseta em linhas paralelas que sigam a costura das mangas, como indicado abaixo:



- 2 Faça um ponto na parte inferior para manter a marcação;

Como fazer uma máscara caseira com uma camiseta

- 3 Faça uma marcação de 25 cm para ser o centro da máscara ou a parte que cobrirá o rosto do usuário;
- 4 Corte as alças respeitando a marcação central;
- 5 Utilize um filtro entre as camadas de tecido e troque-as após utilizar a máscara (pode ser filtro de papel para café);
- 6 Amarre as alças superiores acima das orelhas e as inferiores abaixo das orelhas.

Como fazer uma máscara caseira com um lenço

Os tipos de tecidos que podem ser utilizados são: tecido de saco de aspirador; cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%); tecido de algodão (como camisetas 100% algodão); e fronhas de tecido antimicrobiano.

- 1 Separe um lenço e 2 elásticos de cabelo;
- 2 Dobre o lenço de forma que haja a sobreposição de camadas na espessura de 9 cm;
- 3 Passe as extremidades do lenço por dentro dos elásticos até estarem a uma distância de 25cm;

Como fazer uma máscara caseira com um lenço

- 4 Dobre as extremidades do lenço em direção ao centro, a máscara deverá ficar como na foto abaixo:



- 5 Quando for utilizar a máscara, passe os elásticos por trás das orelhas.

Cuidados com a máscara caseira



A máscara deve cobrir totalmente a boca e o nariz e, enquanto estiver sendo utilizada, evite tocá-la. Ao removê-la pegue pelo laço ou elástico, não tocando a parte da frente.



Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão ou álcool 70 e seque-as bem, antes de retirar a máscara.

Cuidados com a máscara caseira

Lave a máscara com água e sabão neutro e deixe-a de molho em recipiente próprio com água potável e água sanitária (2,5%) ou outro desinfetante por 20 a 30 minutos. Utilize 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.



Após o tempo de molho, realize o enxágue da máscara em água corrente para retirar qualquer resíduo de desinfetante. Depois de lavar a máscara, lembre-se de higienizar as mãos.



Cuidados com a máscara caseira



Evite torcer a máscara com força e deixe-a secar naturalmente. Passe o ferro quente e guarde-a em um recipiente fechado;



Sempre tenha duas máscaras, não compartilhe-as com ninguém e troque-as após 2 horas de uso;



Sempre descarte a máscara quando ela apresentar alguma sujeira aparente, estiver úmida, danificada ou se houver dificuldade para respirar.



Mais informações em:

www.uece.br

www.saude.ce.gov.br

www.coronavirus.saude.gov.br