



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO E USO DE MÁSCARAS ARTESANAIS PARA A POPULAÇÃO

Considerando que o Ministério da Saúde adotou o uso de máscaras artesanais como parte da estratégia para enfrentamento da COVID-19, por meio da Nota Informativa N° 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS.

Considerando o Decreto Municipal n° 17.332 de 16 de abril de 2020, que “torna obrigatório o uso de máscaras, restringe o acesso de clientes em estabelecimentos comerciais durante a Situação de Emergência em Saúde Pública no Município e dá outras providências”.

Considerando que a transmissão do SARS-CoV-2 entre pessoas ocorre majoritariamente por gotículas e contato próximo.

Considerando que a estratégia de uso de máscaras, mesmo as confeccionadas em domicílio, associada à higienização das mãos, etiqueta respiratória e outras medidas de prevenção comunitária podem aumentar a proteção da população em geral contra a COVID-19.

Considerando que estamos lidando com uma situação nova para todos os órgãos e serviços de saúde, e que esse cenário deve ser monitorado periodicamente, tendo em vista o desenvolvimento de conhecimento científico, para garantir que o nível de resposta seja adequado e as medidas correspondentes sejam adotadas.

Considerando a escassez de equipamentos de proteção individual (EPI) em diversos países em virtude da pandemia e a necessidade de priorizá-los para o uso de profissionais nos serviços de saúde.

Portanto, o Comitê de Medidas de Biossegurança e Uso Racional de EPI para Enfrentamento da COVID-19, da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte (SMSA/PBH), sugere que a população em geral possa produzir as suas próprias máscaras artesanais.

O uso das máscaras artesanais é apenas uma parte do cuidado que devemos ter. Para interromper o ciclo da transmissão da COVID-19, devemos fazer a nossa parte e seguir as orientações para prevenir o contágio (como descrito abaixo). A participação de todos é extremamente importante para a interrupção da cadeia de transmissão, independente da presença ou não de sintomas, uma vez que já existem evidências da ocorrência de transmissão pessoa a pessoa mesmo assintomáticas. Faça parte da iniciativa:

EU PROTEJO VOCÊ E VOCÊ ME PROTEGE!

O QUE É O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Vírus respiratório que pode causar sintomas de resfriados leves até doenças respiratórias agudas mais graves, principalmente em idosos e pessoas com outras doenças.

COMO AGE?

Penetra nas mucosas da boca, nariz e olhos e atua principalmente nas vias respiratórias.

COMO É TRANSMITIDO?

Sua transmissão ocorre de uma pessoa para outra, por contato próximo por meio de aperto de mãos, espirros, tosse, gotículas de saliva, catarro ou objetos ou superfícies contaminadas e depois colocar as mãos na boca, no nariz ou nos olhos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são: febre, tosse, dor de garganta e/ou dificuldade de respirar.

**COMO PREVENIR O CONTÁGIO?**

- Neste momento, não cumprimente as pessoas com toques, “dois beijinhos”, abraços, apertos de mão e outras formas íntimas de se cumprimentar. Adote um comportamento amigável sem contato físico.
- Evite, ao máximo possível, lugares com muita gente, principalmente se forem fechados e com pouca ventilação.
- Mantenha uma distância mínima de 1 metro de uma pessoa para outra e redobre os cuidados com a higiene.
- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou use lenço de papel ou papel higiênico.
- Utilize lenço descartável ou papel higiênico para higiene nasal e descarte imediatamente após o uso, realizando a higiene das mãos.
- Fique atento para não tocar o próprio rosto, principalmente os olhos, o nariz e a boca. Lave sempre as mãos antes e após tocá-los, como já indicado.
- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão líquido/detergente, ou higienize com álcool líquido ou em gel 70%.
- Higienize com frequência o celular e objetos de uso pessoal e de uso compartilhado.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos, toalhas, maquiagem etc.
- Ao usar bebedouros, não beba direto no bocal. Use copos descartáveis ou similares.
- Ao utilizar transporte público, se possível, evite horários de pico. Lembre-se de manter uma distância segura de uma pessoa para outra, e redobre os cuidados com a higiene.
- Tenha o mínimo de contato possível com pessoas adoecidas.

DISTANCIAMENTO SOCIAL

O objetivo é evitar que o vírus passe de uma pessoa para outra aumentando muito rapidamente o número de pessoas doentes precisando de internação hospitalar. Então algumas medidas são necessárias.

- Fique em casa o máximo possível.
- Saia somente quando necessário, como para ir ao supermercado, à farmácia, dentre outros.
- Quando sair, mantenha distância de, no mínimo, 01 metro em relação a outras pessoas.
- Se tiver que pegar filas, mantenha 2 passos de distância entre uma pessoa e outra.
- Neste momento, evite realizar visita na casa de familiares e vizinhos, e não permita que crianças circulem com outras crianças que não sejam da mesma residência.
- Evite a permanência de adultos e crianças, nas ruas, parquinhos, praças, campinhos de futebol e outros espaços de lazer.
- Evite a utilização de aparelhos de ginástica da academia a céu aberto.
- Evite ir a cultos e celebrações religiosas, atividades comunitárias, bailes, botecos, lojas, bingos, bazares, festas, e outras atividades que venham aglomerar pessoas, e adie celebrações (aniversários, casamentos, batizados, chá de bebê entre outras).

QUANDO USAR A MÁSCARA ARTESANAL?

- O uso da máscara artesanal está indicado quando for sair de casa.
- Porém, só saia de casa para realizar atividades estritamente necessárias e essenciais, como ir ao supermercado e à farmácia.
- O uso de máscaras não elimina a necessidade de distanciamento social e da lavagem das mãos e/ou higienização com álcool líquido ou em gel 70%.

COMO FAZER A MÁSCARA ARTESANAL?

A máscara deve ser feita com pelo menos 2 camadas de tecido lavado, em tamanho suficiente para cobrir totalmente a boca e o nariz, e ficar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais. As camadas de tecido devem permitir respirar sem restrição.

Os tecidos recomendados pelo Ministério da Saúde para confeccionar as máscaras, em ordem decrescente de capacidade de filtração de partículas virais, são:

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



MODELO 1 para a confecção das máscaras artesanais.

Modelo 01 - usando dois pedaços de tecido de algodão:

MATERIAL

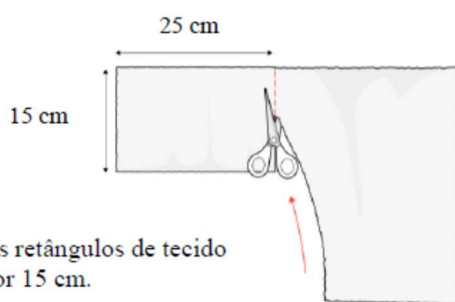
02 retângulos de tecido de 25cm por 15 cm

02 tiras elásticas (elástico de cabelo, gominha, tiras de tecido, elástico para costura)

Linha e agulha

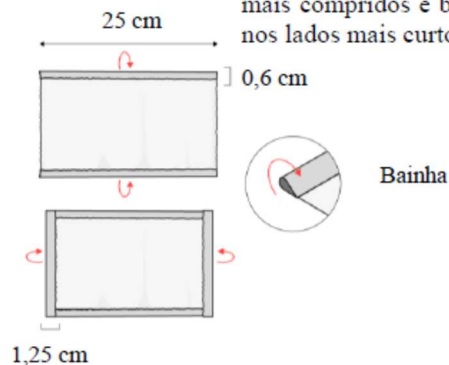
Tesoura

Régua e lápis



Passo 1

Recorte dois retângulos de tecido de 25 cm por 15 cm.



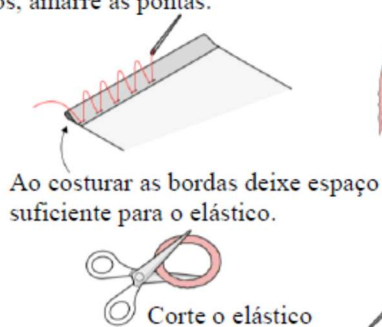
Passo 2

Faça bainha de 0,6 cm nos lados mais compridos e bainha de 1,25 cm nos lados mais curtos.

Passo 3

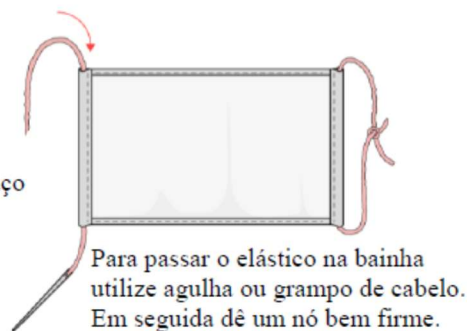
Após fixar as bainhas com linha, introduza os elásticos nas bainhas mais largas.

Os elásticos serão usados para fixar a máscaras nas orelhas. Após introduzir os elásticos, amarre as pontas.



Ao costurar as bordas deixe espaço suficiente para o elástico.

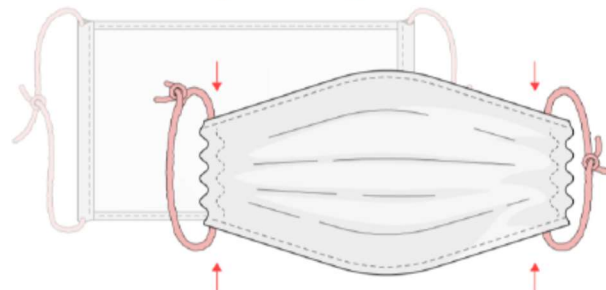
Corte o elástico



Para passar o elástico na bainha utilize agulha ou grampo de cabelo. Em seguida dê um nó bem firme.

Passo 4

Puxe suavemente as tiras elásticas até que os nós fiquem dentro da bainha. Em seguida junte os dois extremos da máscara unidos pelos elásticos até ajustá-los ao tamanho do seu rosto. Fixe o elástico no tecido por meio de pontos feitos com linha e agulha.



Fonte: CDC, 2020 e El País, 08/04/2020



MODELO 2 para a confecção das máscaras artesanais.

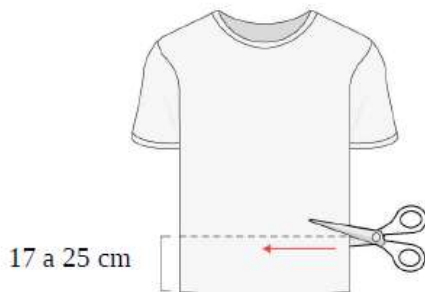
Modelo 02 - usando camiseta de malha:

MATERIAL

01 blusa de malha
Tesoura
Régua e lápis

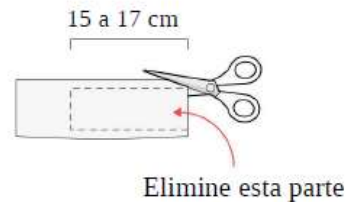
Passo 1

Corte a parte inferior da camiseta numa largura entre 17 a 25 cm.



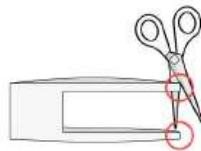
Passo 2

Do pedaço da camiseta, recorte um retângulo de 15 a 17 cm.



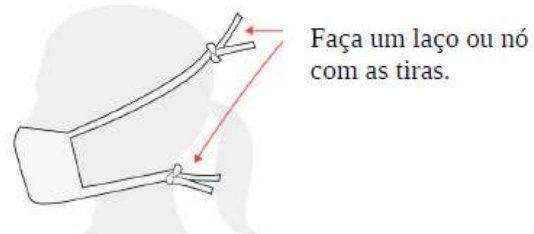
Passo 3

Faça um corte na metade das extremidades das tiras que restam após a remoção do retângulo.



Passo 4

Amarre as extremidades inferiores no pescoço e as superiores na cabeça, de modo que a máscara se ajuste ao seu rosto.



Passo 5

Repita os passos acima para que sua máscara tenha mais camadas e fique mais segura.

Fonte: CDC, 2020 e El País, 08/04/2020

FIQUE LIGADO!

As máscaras confeccionadas com panos multiuso e similares devem ser descartadas após cada uso e quando apresentar sujidades ou umidade, pois essas condições diminuem seu poder de barreira, aumentando a possibilidade de contaminação.

**COMO USAR E CUIDAR DA MÁSCARA ARTESANAL?**

- O uso da máscara é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.
- Higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel antes e depois de retirar a máscara.
- Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz. Conforme o modelo, amarre ou ajuste as alças de elástico com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara.
- Enquanto estiver utilizando a máscara, não toque na parte da frente (que ficará contaminada) e não fique ajustando a máscara, para evitar contaminação.
- Durante o uso, a máscara deve ser trocada sempre que apresentar sujidades ou umidade, uma vez que essas condições diminuem seu poder de barreira, aumentando a possibilidade de contaminação.
- Quando for sair, leve dois sacos: um para as máscaras limpas e outro para as já utilizadas.
- Quando for retirar a máscara, pegue pelo laço ou nó da parte traseira, ou pela alça de elástico, de forma a não tocar na parte da frente (parte contaminada) ou na parte interna.
- A máscara deve ser lavada com água e sabão, enxaguada com água corrente e colocada para secar em local arejado e preferencialmente ao sol.
- Após secagem, a máscara deve ser passada com o ferro bem quente.
- A máscara deve estar totalmente seca para ser usada novamente, somente pelo seu dono, com segurança.
- Quando a máscara apresentar sinais de desgaste, troque por uma nova.

FIQUE LIGADO!

As máscaras não devem ser colocadas em crianças menores de 02 anos, em pessoas com dificuldade para respirar, inconscientes ou incapazes de remover as máscaras sem assistência.

Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Nota Informativa Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS Utilização de máscaras caseiras.
2. Davies A, Thompson K, Giri K, Kafatos G, Walker J, Bennett A. (2013). Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 7(4), 413-418. doi:10.1017/dmp.2013.43
3. The United States of America. Centers for Disease Control and Prevention. Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission. Acesso em: 08/04/2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
4. The United States of America. Centers for Disease Control and Prevention. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. Acesso em: 08/04/2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
5. Zafra M, Blanco P R. Como fazer sua máscara de proteção em casa. El País. Madri. Acesso em: 08/04/2020. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/ciencia/2020-04-08/como-fazer-sua-mascara-de-protecao-em-casa.html>