

Este documento oferece recomendações sobre o uso de máscaras descartáveis não médicas e/ou máscaras de tecido (também conhecidas como máscaras caseiras). Os produtos descritos neste documento **não** são iguais às máscaras cirúrgicas ou os respiradores N95 que **devem** estar reservados para serem usados pelos profissionais de saúde que estão na linha da frente, como médicos, enfermeiros, paramédicos, pessoal das ambulâncias e outros funcionários que prestam assistência a pessoas doentes.

## Máscaras Descartáveis e Caseiras

### Recomendações para as Agências, Grupos de Trabalho Nacionais e Conselhos Nacionais da AKDN

Todas as pessoas devem:

- **usar máscaras descartáveis ou máscaras de tecido em público, sempre que não seja possível manter uma distância física mínima de 1,5 metros em relação às outras pessoas** (por exemplo, em supermercados)
- lembre-se que o uso das **máscara não impede que uma pessoa contraia o COVID-19**, mas poderá impedir que venham a infetar outras pessoas
- lembre-se que o uso da **máscara não deve substituir a lavagem frequente das mãos com água e sabão. Continua a ser importante manter o distanciamento físico e limitar a quantidade de vezes que se toca no rosto** (uma vez que uma grande parte do rosto permanece destapada, como os olhos)
- **siga as recomendações abaixo** para limitar o risco de exposição e usar uma máscara de forma adequada

#### ● COMO DEVO USAR A MINHA MÁSCARA DESCARTÁVEL?

- Escolha uma máscara que cubra o nariz e o queixo e que possa ser bem fixada ao seu rosto.
- Verifique se a máscara está limpa antes de colocá-la.
- Lave as mãos com água e sabão.
- Se a sua máscara tiver elásticos para as orelhas: segure a máscara pelos elásticos e prenda-os atrás das orelhas.
- Se a sua máscara tiver atilhos: Coloque a máscara ao nível do nariz e ate os atilhos firmemente à volta da cabeça e do pescoço.
- Puxe a parte inferior da máscara para que cubra a boca e o queixo.
- Não deixe a sua máscara pendurada ao pescoço.
- Não partilhe máscaras com familiares ou amigos.



#### ● COMO DEVO RETIRAR A MINHA MÁSCARA DESCARTÁVEL?

- Lave as mãos com água e sabão.
- Se a sua máscara tiver elásticos: Segure ambos os elásticos para, de forma cuidadosa, puxar e remover a máscara.
- Se a sua máscara tiver atilhos: desate o atilho inferior e, de seguida, desate o atilho superior. Agarrando nos atilhos, retire a máscara do rosto. Não toque na parte frontal da máscara.
- Deite fora a máscara num caixote do lixo com tampa.
- Se estiver a usar uma máscara caseira (máscara de tecido): Cuidado para não tocar nos olhos, nariz e boca ao retirar a máscara.
- Lave as mãos com água e sabão.



#### ● QUANDO DEVO DEITAR FORA A MINHA MÁSCARA DESCARTÁVEL?

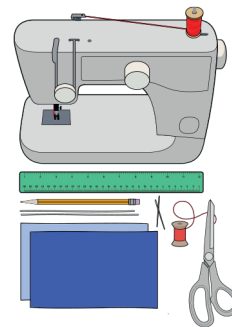
- Deite fora a sua máscara quando estiver húmida ou visivelmente suja.
- Deite fora a sua máscara após usá-la durante um máximo de 12 horas.
- Não vire a máscara ao contrário para reutilizá-la.
- Se estiver a usar uma máscara caseira (máscara de tecido): Lave a máscara com água e sabão. Certifique-se de que lava a sua máscara caseira regularmente.

**Para fazer as suas próprias máscaras de tecido em casa, consulte o guia anexo dos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA.**

# Máscara de Tecido Costurada

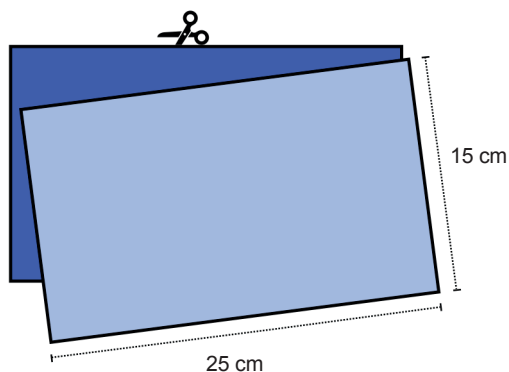
## Materiais

- Dois retângulos de tecido de algodão de 25 cm por 15 cm
- Duas tiras de elástico de 15 cm (ou bandas elásticas, cordel, tiras de tecido ou elásticos para o cabelo)
- Agulha e linha (ou gancho do cabelo)
- Tesoura
- Máquina de costura

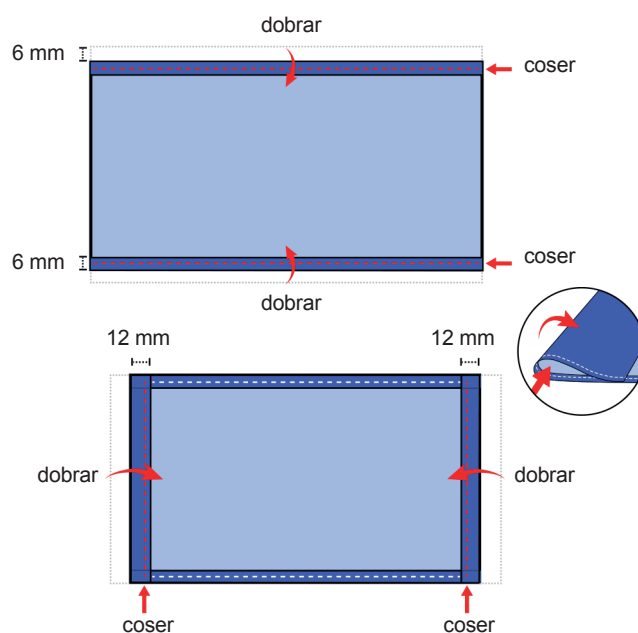


## Tutorial

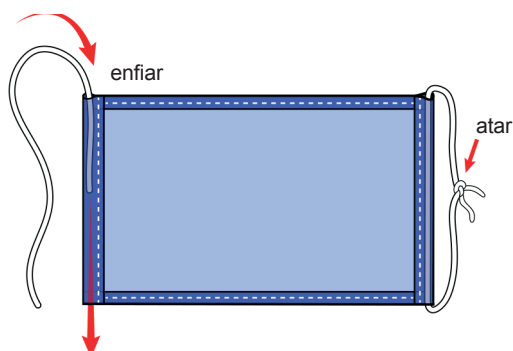
- 1 Corte dois retângulos de tecido de algodão de 25 cm por 15 cm. Use algodão bem trançado, como acolchoados ou lençóis de algodão. O tecido das t-shirts serve perfeitamente. Sobreponha os dois retângulos; coza a máscara de tecido como se fosse um único pedaço de tecido.



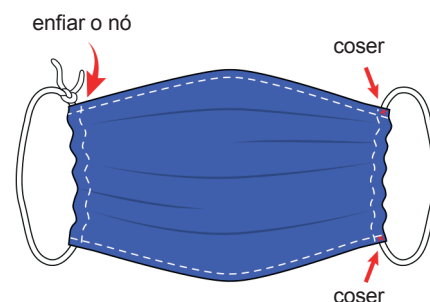
- 2 Dobre os rebordos ao comprido em cerca de 6 mm e faça uma bainha. Em seguida, dobre a camada dupla de tecido dos rebordos laterais em cerca de 12 mm e coza.



- 3 Passe 15 cm de elástico com cerca de 3 cm de largura pelas aberturas nas extremidades da máscara de tecido. Estes serão os elásticos para as orelhas. Use uma agulha grande ou um gancho para fazê-lo passar pelo orifício. Ate bem as pontas. Não tem elástico? Use elásticos do cabelo ou faixas elásticas para a cabeça. Se tiver apenas cordel, pode fazer os laços mais longos e prender a máscara de tecido atrás da cabeça.



- 4 Puxe com cuidado os elásticos para que os nós fiquem dentro da bainha. Segure as extremidades da máscara de tecido pelos elásticos e ajuste-os para que a máscara de tecido fique ajustada ao seu rosto. De seguida, coza o elástico para evitar que este se mova.

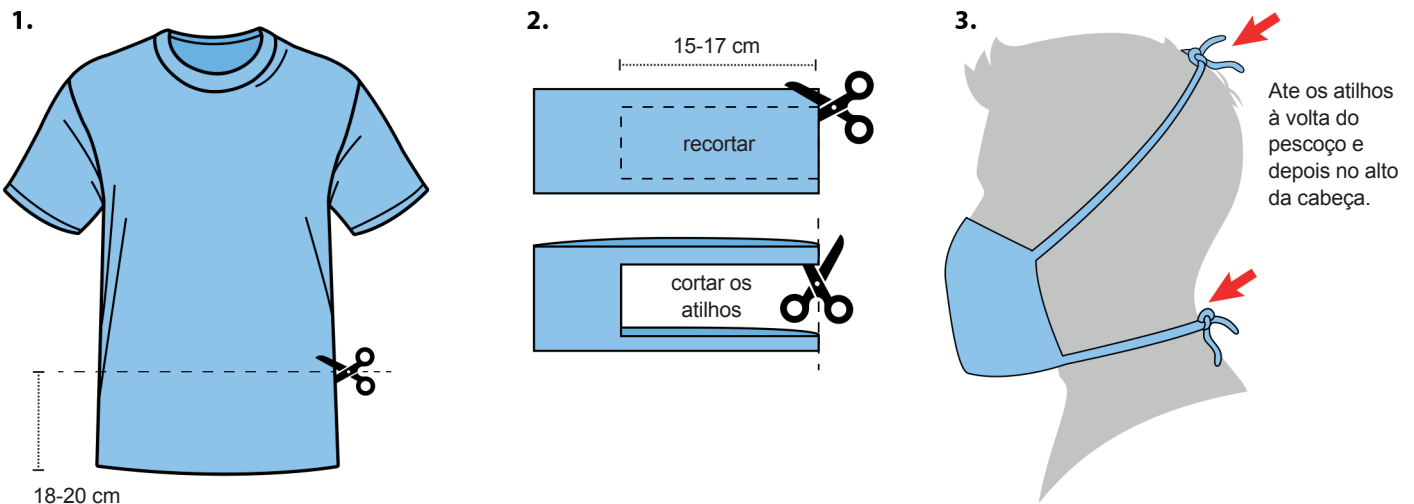


# Máscara com o Tecido de uma T-shirt de Corte Rápido (método sem costura)

## Materiais

- T-shirt
- Tesoura

## Tutorial



# Máscara de Tecido com Lenço (método sem costura)

## Materiais

- Lenço (ou tecido quadrado de algodão, com aproximadamente 50 cm por 50 cm)
- Filtro para café
- Bandas elásticas (ou elásticos de cabelo)
- Tesoura (Se tiver de cortar o tecido)

## Tutorial

