

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS  
CASEIRAS

10 DE ABRIL DE 2020

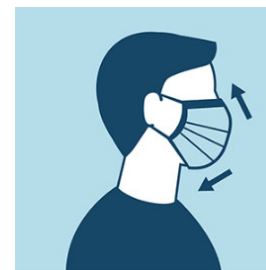


REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
Ministério da Saúde

# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

“As mascaradas 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 for a usar a máscara, deve saber como conservá-la, usá-la, reutilizá-la e descartá-la (destruí-la ou desfazer-se dela) adequadamente.” -

Organização Mundial da Saúde



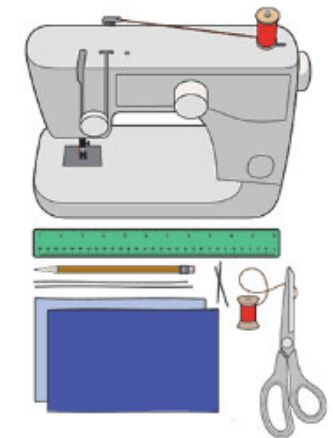
# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

## COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA?

### USANDO UMA MÁQUINA DE COSTURA E/OU COSTURANDO À MÃO

Uma máscara caseira normalmente compreende pedaços rectangulares 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, e fitas ou elásticos para segurar a máscara, amarrando atrás da cabeça ou passando os elásticos á volta das orelhas.

Devem ser pelo menos 4 camadas de tecido (tecido de algodão, como a capulana, evitar tecidos com muita elasticidade).



# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

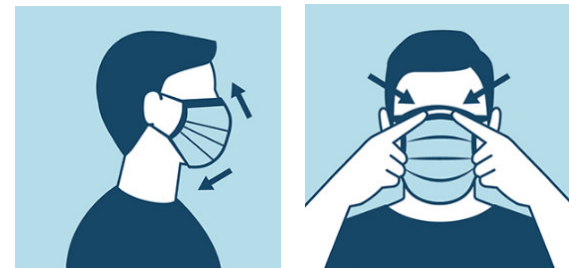
## COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA?

### USANDO UMA MÁQUINA DE COSTURA E/OU COSTURANDO À MÃO

1. Cortar 4 pedaços de tecido com as seguintes medidas:

**Adulto: 23cm x 18cm**

**Crianças: 18cm x 13cm**

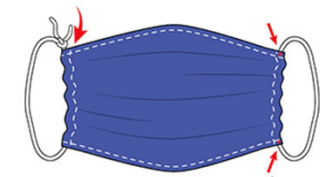


2. No sentido do comprimento dos pedaços de tecido, dobrar 1 cm e costurar (bainha) dos 2 lados. Depois, do sentido da largura, dobrar 0,5 cm e costurar fazendo um canal por onde passarão as fitas ou elásticos.

# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

## COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA?

### USANDO UMA MÁQUINA DE COSTURA E/OU COSTURANDO À MÃO



3. Inserir as fitas com 50cm de comprimento para cada lado ou elásticos ajustados a face de cada um, pelo canal feito no passo anterior.
4. Inserir o nó dentro do canal 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 nitidamente 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).*

# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

## COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA?

### *Sem costurar*

- Material necessário:
- Lenço de cabeça (vulgo bandana)
- Dois elásticos (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 mostrado

# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

## COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA?

### *Sem costurar*

4. Pegue um elástico e amarre-o no lado esquerdo do pano, como mostrado
5. Agora amarre o outro lado com outro elástico. Verifique se a área no meio dos dois elásticos é grande o suficiente para cobrir a boca e o nariz
6. Pegue uma borda do pano na lateral do elástico e dobre-o. Faça isso para os dois lados
7. Agora pegue uma dobra e insira na outra dobra

*Alternativamente, também se pode usar o lenço de cabeça, desde que esteja dobrado 4 vezes (perfazendo as 4 camadas de tecido) e amarrar atrás da cabeça.*

# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

***Máscara pronta, mas é importante ter alguns cuidados:***

1. Certifique-se de que a máscara caiba 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 mostrado na próxima página) antes de usá-la

**Como usar devidamente uma máscara caseira?**

1. Lavar as mãos antes e depois de tocar a parte de tecido da máscara.
2. Só usar uma máscara se esta tiver sido lavada e passada ao ferro.
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 á volta das orelhas.



# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

*Máscara pronta, mas é importante ter alguns cuidados:*

**Como usar devidamente uma máscara caseira?**

5. Garantir que a máscara se encaixe bem na cara e fique segura.
6. Depois de ter a máscara colocada, **NÃO TOQUE A 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 e a coloque para lavar separada 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).

# PRODUÇÃO E USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

## Como conservar a máscara caseira?

A máscara caseira deve ser limpa e higienizada todos os dias

1. Lave bem a máscara com sabão e água morna e deixe-a secar ao sol quente por pelo menos 5 horas.
2. Se você não tem acesso ao sol:  
Coloque a máscara na água em uma panela e ferva-a por pelo menos 10 minutos e deixe-a secar. É recomendável adicionar sal à água.
3. Se você não tiver acesso a uma panela/água fervida:  
Lave e limpe com sabão e passe a ferro (eléctrico ou à carvão) a máscara durante cinco minutos.

## Destruição de Máscaras

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

# INFORMAÇÃO ADICIONAL

10 DE ABRIL 2020

## PLATAFORMAS DE COMUNICAÇÃO

[HTTP://WWW.MISAU.GOV.MZ/](http://www.misau.gov.mz/)



[HTTPS://COVID19.INS.GOV.MZ/](https://COVID19.INS.GOV.MZ/)



800149,  
82149, 84146



84146



1490 ou  
82149



\*660#

## PREVENÇÃO

### Prevenção

Lavar sempre as mãos com água e sabão ou álcool;



Manter uma distância de pelo menos 1 metro, entre si e outras pessoas;



Sempre que tossir ou espirrar cubra a boca com o braço dobrado em forma de "V" e de seguida lave as mãos;



Evitar tocar na cara: olhos, nariz e boca sem lavar as mãos;



Evitar beijos e abraços;



Evitar locais de aglomerados de pessoas;



Abrir as janelas para maior circulação do ar;



Se tiver algum sintoma da doença, ligue para o Alô Vida ou PENSA.



84146



82149 ou 1490



1490



\*660#

A PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS PARTE DE MIM!



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE

## CORONAVÍRUS



O Nosso Maior Valor é a Vida

