



# Máscara para todos!

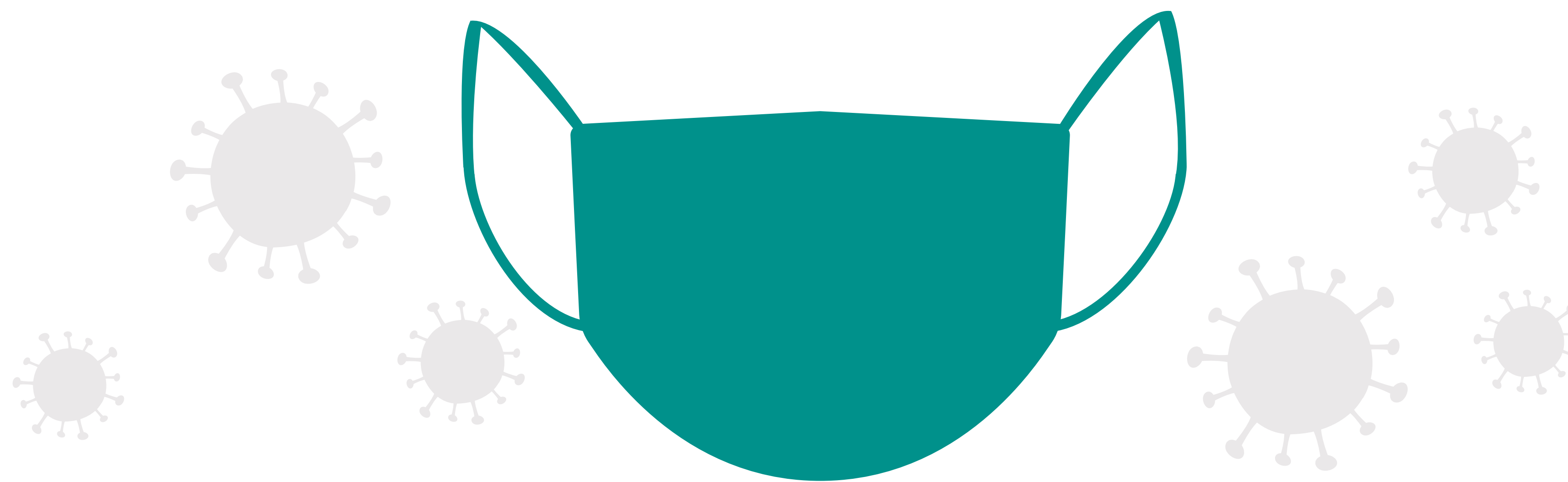
**Perguntas e respostas que ajudarão a  
esclarecer dúvidas.**



# Quem deve utilizar máscara?

O Ministério da Saúde divulgou nota em que recomenda a utilização de máscaras por **toda a população!** Não apenas para indivíduos que apresentem sintomas do novo coronavírus e profissionais da saúde.





## Por que devo fazer uso de máscara no meu dia-a-dia?

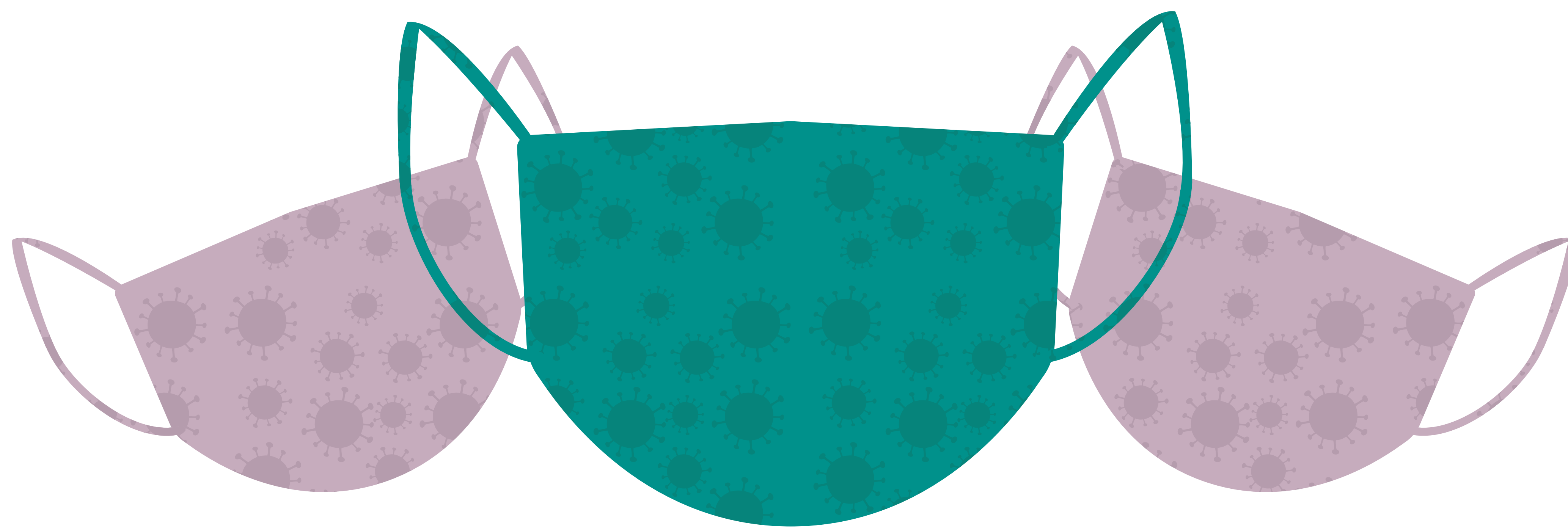
Ela funciona como **uma barreira física eficiente** contra o coronavírus. A máscara protege quem a utiliza de contrair o vírus e ainda evita que indivíduos contaminados (que tenham ou não sintomas da doença) espalhem o vírus através da fala, do espirro e da tosse.



# Qual máscara utilizar?

O ministério da Saúde, sugere que a população opte pelo uso de **máscaras de tecido caseiras**. As máscaras cirúrgicas e aos respiradores (modelo N95/PFF2) devem ser reservadas para os profissionais da saúde.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o uso inadequado das máscaras pode fazer com que ela se torne um vetor de contaminação. Sendo assim, é preciso utilizá-las e descartá-las de forma correta.





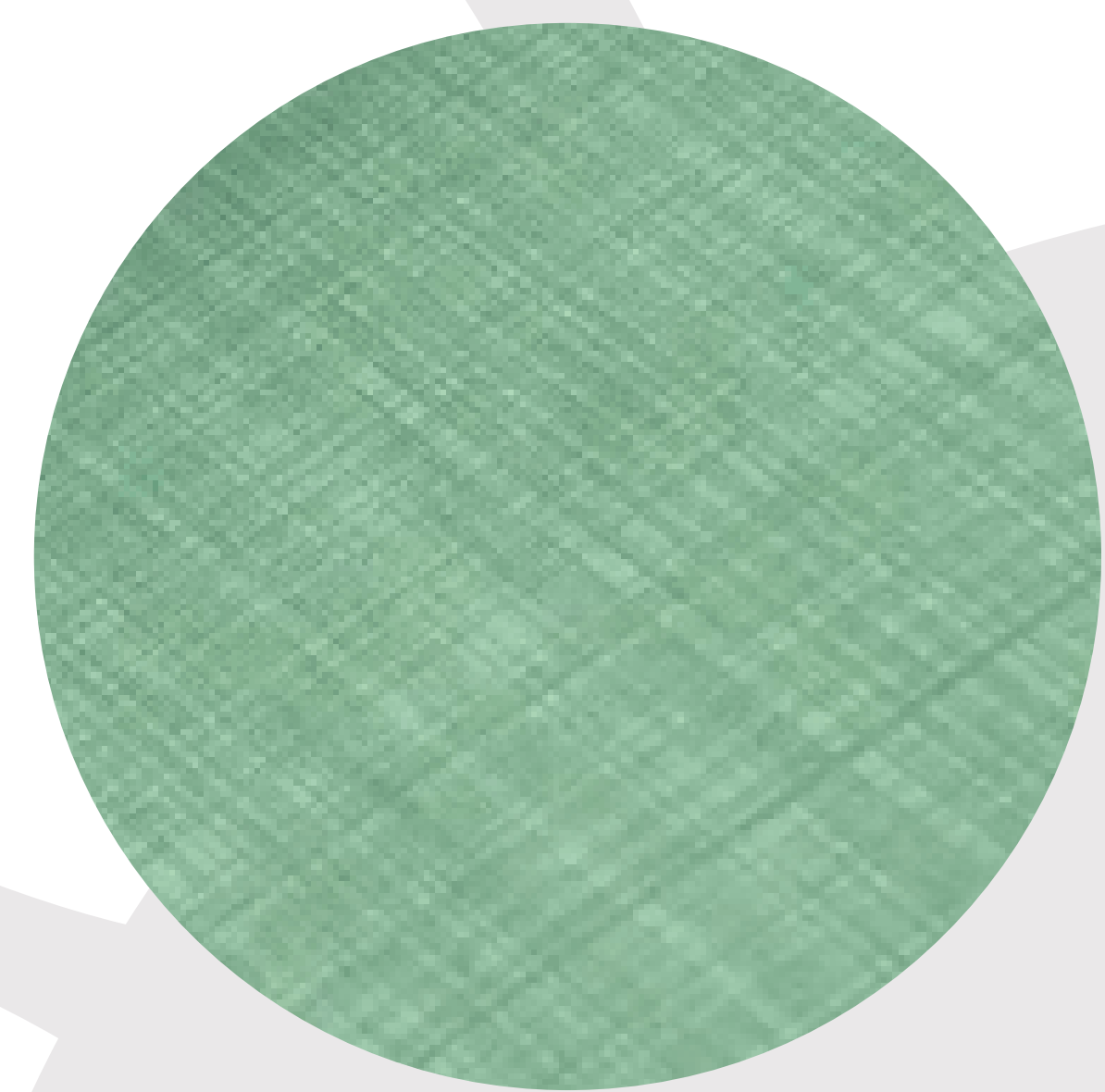
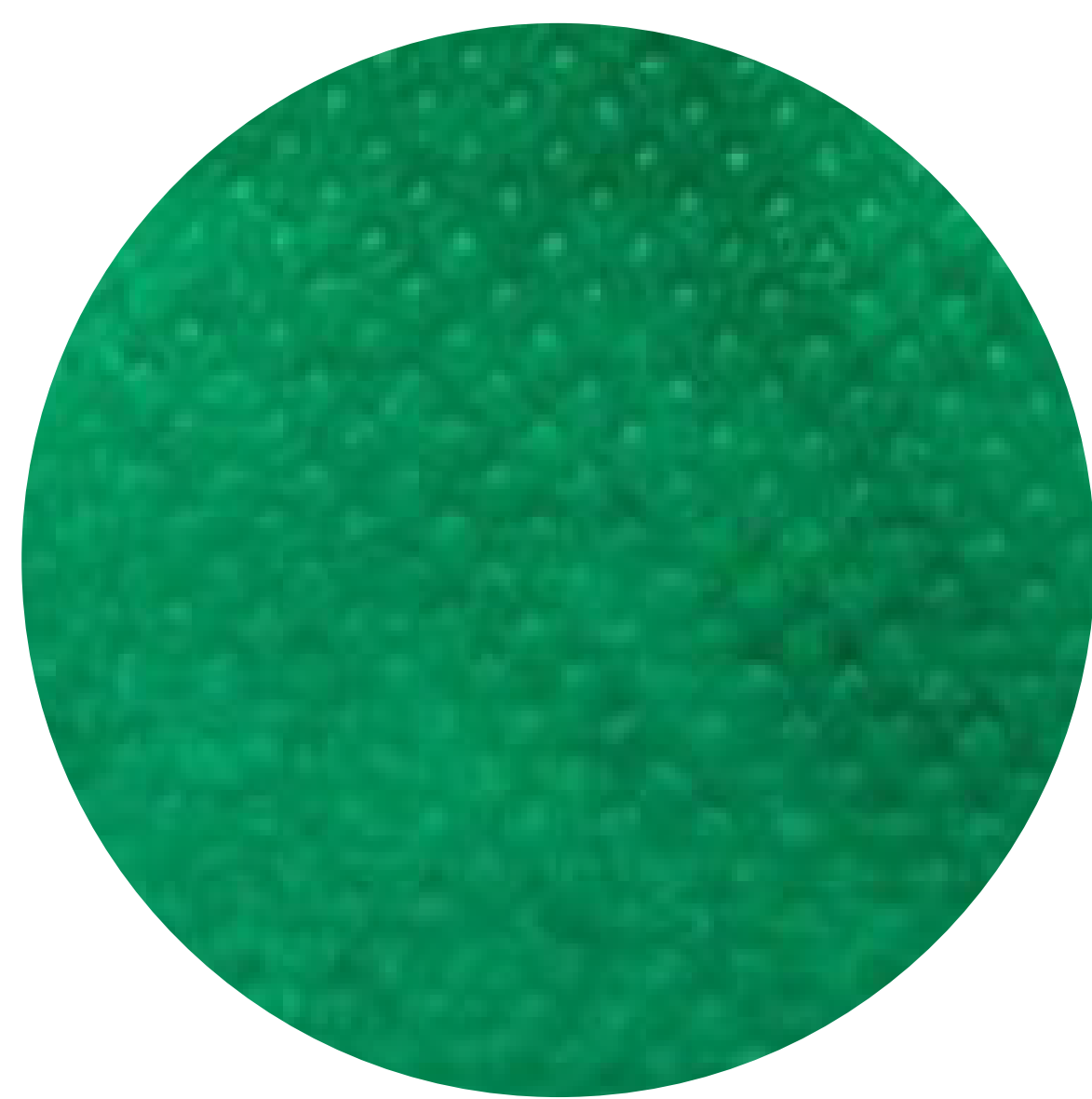
# De quanto em quanto tempo devo trocar a máscara?

A máscara deverá ser substituída sempre que o tecido estiver úmido, **cerca de duas horas após o início do seu uso.**

A máscara é de uso individual. Então, no seu núcleo familiar, **cada indivíduo deve ter a sua.**

# Qual material posso usar para confeccionar minha máscara caseira?

Tecidos filtrantes, como o TNT, algodão e tricoline.



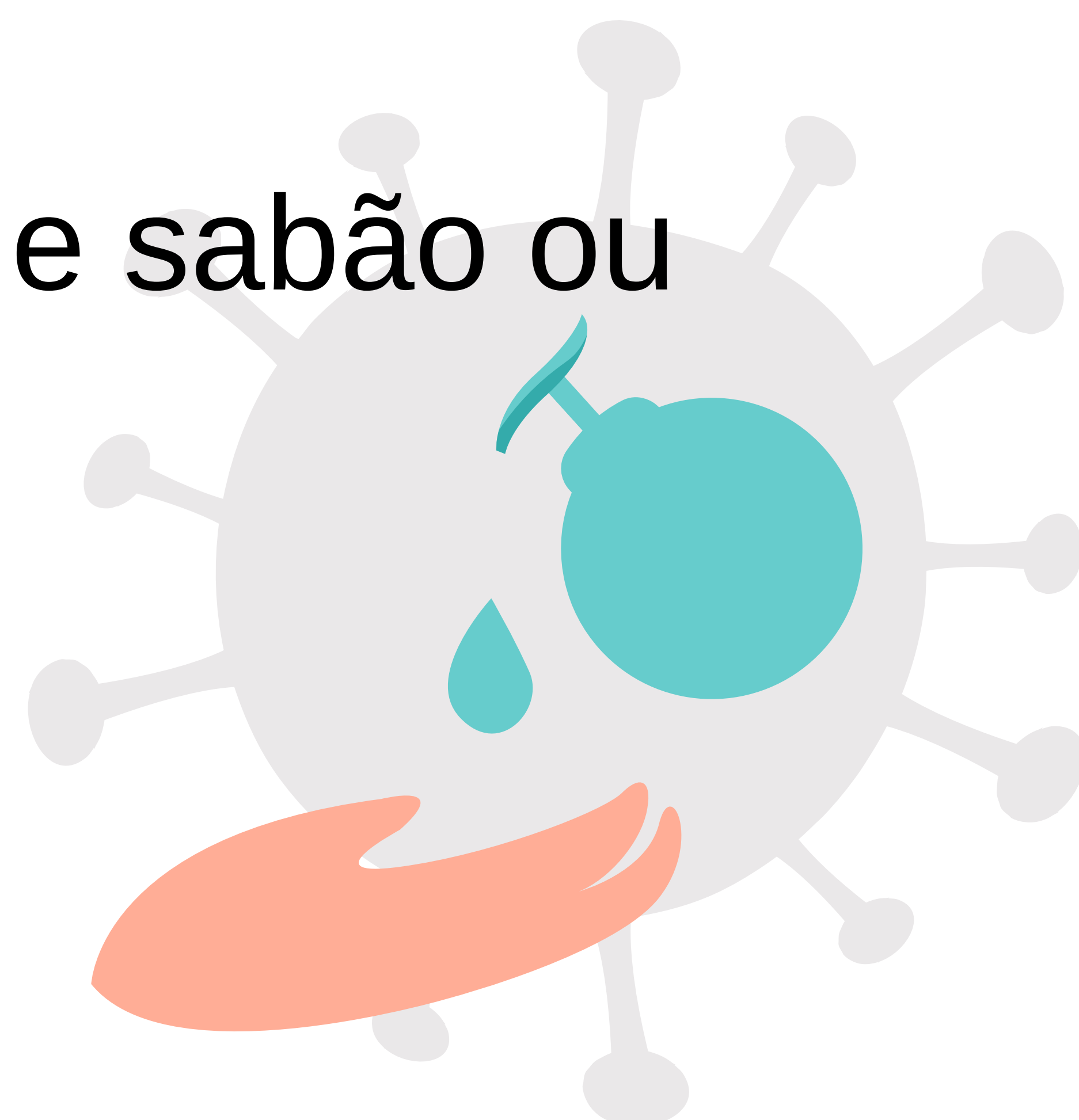


# Quais cuidados devo ter antes, durante e após o uso de uma máscara?



## Antes

Higienizar bem as mãos com água e sabão ou álcool gel 70%.

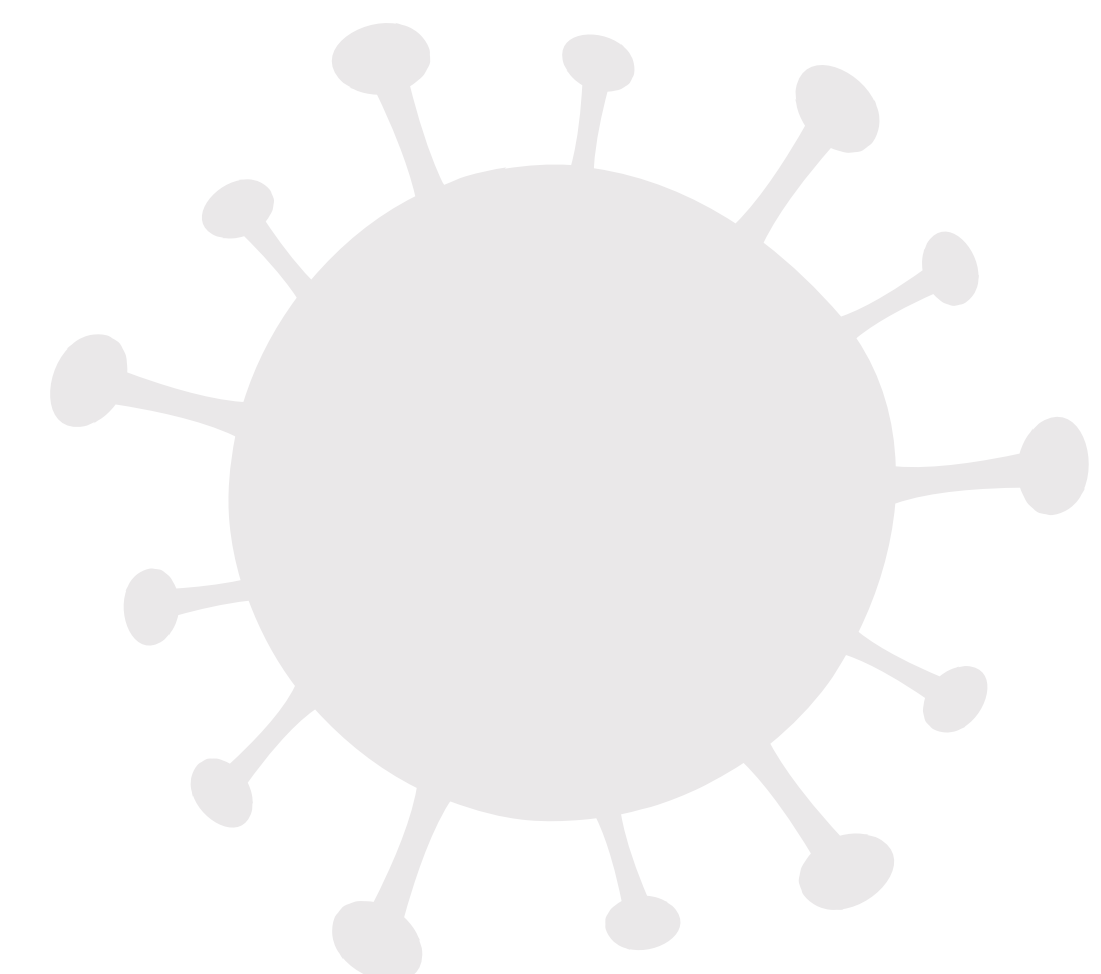




## Durante

A máscara deve ficar bem adaptada ao rosto e cobrir totalmente a região compreendida entre o nariz e o queixo.

Não remover durante a fala.



Não tocar a parte da frente da máscara, pois ela deve ser considerada contaminada, já que filtrará o vírus.





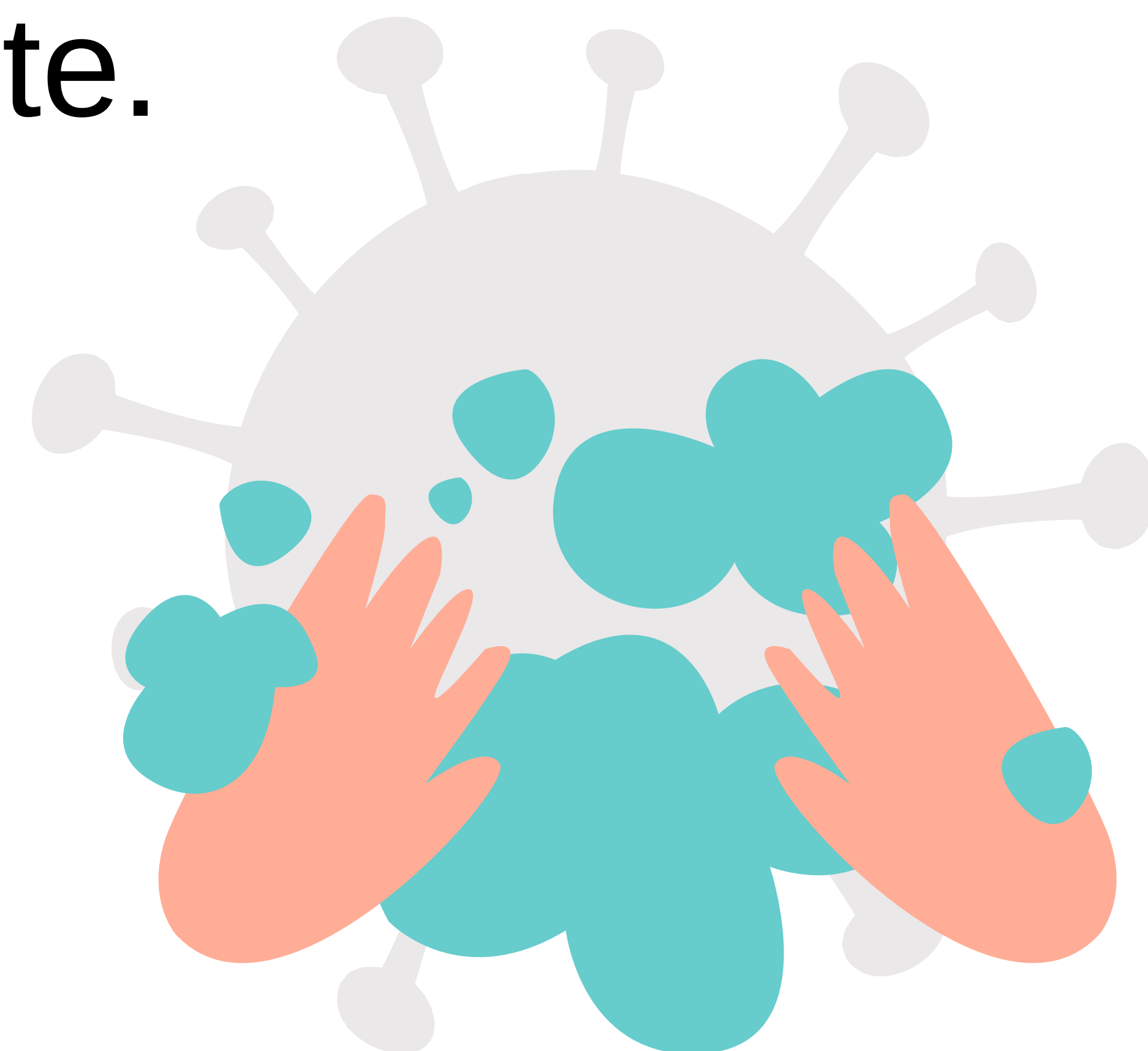


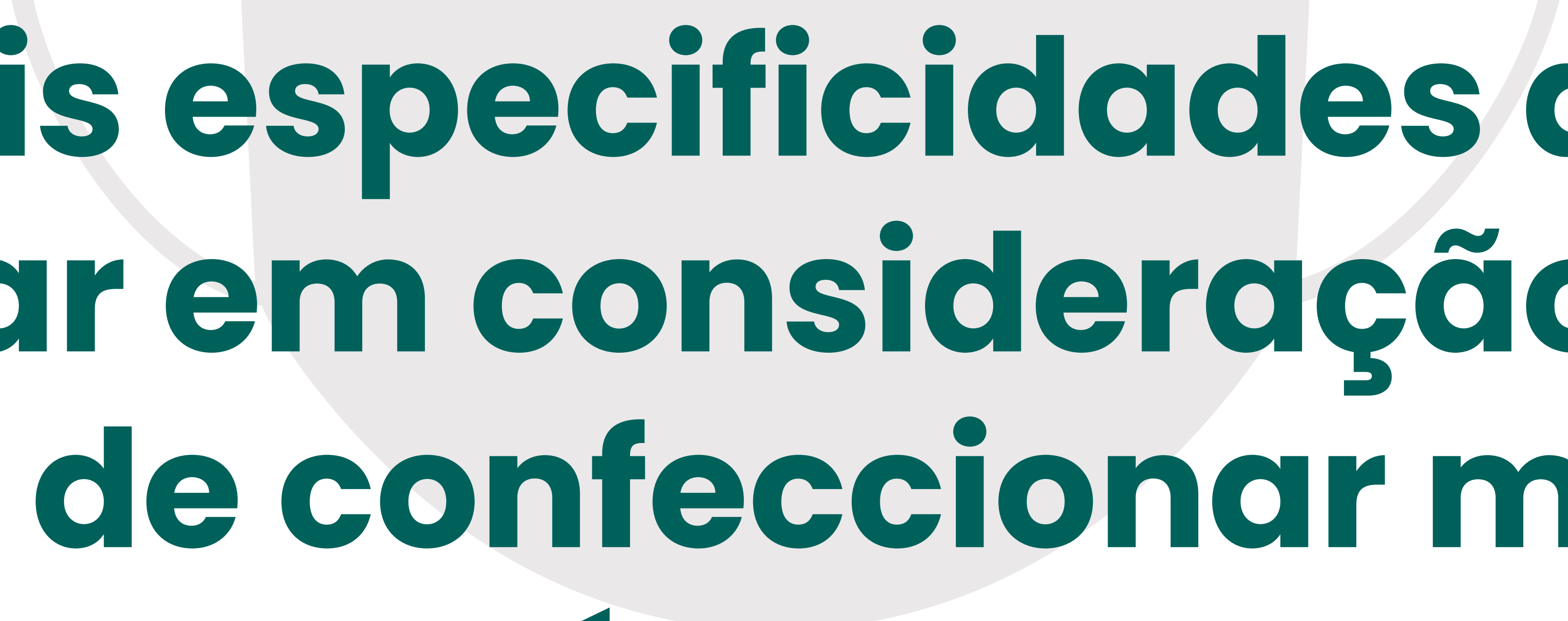
## Depois

A máscara deve ser removida tocando apenas nas alças laterais que ficam em contato com as orelhas.

As mãos devem ser novamente higienizadas após sua remoção.

Máscaras de tecido devem ser imediatamente lavadas com água e sabão ou água sanitária, deixando de molho por pelo menos 20 minutos – depois de seca, precisa ser passada com ferro quente.





# Quais especificidades devo levar em consideração na hora de confeccionar minha máscara?

Deve ser confeccionada em pelo menos **duas ou três camadas** – interna, intermediária filtrante e externa. Nas laterais **devem haver elásticos ou tiras** para prender sua máscara acima das orelhas e na nuca. **O ajuste completo ao rosto é de extrema importância**, para que gotículas não entrem pelas laterais.