

## Atenção

Apenas o uso da máscara de pano não vai te proteger

*Fique em casa. Só saia em caso de MUITA necessidade*

*Continue a manter o distanciamento social, evite aglomerações*

*Lave frequentemente as mãos*

*Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com papel ou o antebraço, se estiver sem a máscara*

*Evite tocar olhos, nariz e boca. Essas são as principais portas de entrada do vírus*

*Mantenha os ambientes bem ventilados*

*A máscara precisa cobrir totalmente a boca e o nariz e estar bem ajustada ao rosto sem deixar espaços laterais*

*Enquanto estiver usando a máscara, evite tocá-la, não fique ajustando a máscara na rua*

*Se você tem máscara cirúrgica, doe para os serviços de saúde onde elas estão em falta*

*Se cuidar e ter cuidado com as outras pessoas é muito importante para controle da COVID-19, diminuindo complicações e mortes e aliviando suas consequências sociais*

## Quem deve usar máscara de pano?

Todas as pessoas quando saírem de casa para compras, para irem a serviços de saúde e para trabalhar

Pessoas que moram com alguém que apresenta sintomas como tosse, coriza e febre devem usar a máscara também dentro de casa

Cada um deve ter suas próprias máscaras. Não compartilhe com amigos e nem com familiares

Deixe as máscaras cirúrgicas para os profissionais de saúde.

## Como fazer máscara de pano sem máquina de costura?

A máscara pode ser feita em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos. Pode ser presa com duas tiras e laço de tecido ou com elástico atrás da orelha.

A máscara pode ser feita usando uma camiseta, cortada na altura da manga e com espessura dupla, ou usando um lenço ou uma bandana dobrada, dois elásticos e um papel toalha no meio..

Para mais detalhes confira:

<https://masks4all.co/pt/como-fazer-uma-mascara-caseira/>

<https://blog.japanesecreations.com/no-sew-face-mask-with-handkerchief-and-hair-tie>

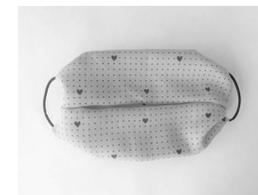
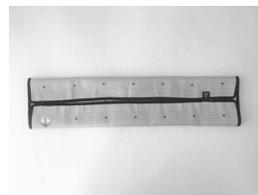
<https://media.folha.uol.com.br/cotidiano/2020/04/pratica-recomendada-2020.pdf>

## Quanto tempo usar e Como retirar a máscara?

O tempo de uso da máscara é de 2 horas. Troque a qualquer momento, se a máscara estiver úmida ou suja. Sempre que sair, leve uma máscara limpa de reserva e um saco plástico para colocar a máscara usada, se for necessário

Para tirar a máscara, lave e seque bem as mãos e retire a máscara pegando pelas alças ou elásticos, que estão localizadas na parte de trás da cabeça, evitando tocar na parte da frente da máscara. Se tiver colocado o papel toalha, retire-o e jogue-o no lixo. Coloque a máscara em um saco plástico ou, se já estiver em casa, coloque-o de molho. Lave as mãos novamente, com água e sabão ou álcool em gel

Troque a máscara por uma nova se ela tiver sinais de desgaste





### Como lavar e guardar a máscara de pano?

Deixe a máscara de molho por 30 minutos, em um balde ou bacia, com água limpa e água sanitária na proporção de 10ml (1 colher de sopa) de água sanitária para 500ml (meio litro) de água limpa

Depois enxágue com água corrente e lave com água e sabão

Não se esqueça de lavar suas mãos, logo em seguida

Deixe secar completamente antes de usá-la novamente

Passe a máscara com ferro quente

### Guarde a máscara em um saco plástico limpo

**SE VOCÊ ESTÁ APENAS COM SINTOMAS RESPIRATÓRIOS**, como tosse, nariz escorrendo e dor de garganta, fique em casa por 14 dias usando máscara de pano e siga as orientações do Ministério da Saúde para o distanciamento social e para a prevenção da transmissão para outras pessoas em casa.

**SE VOCÊ ESTÁ COM SINTOMAS RESPIRATÓRIOS E FEBRE**, o atendimento deve ser feito na Unidade Básica de Saúde (UBS) do seu local de moradia

**SE VOCE ESTA COM FALTA DE AR JUNTO COM O SINTOMA RESPIRATÓRIO**, procure um pronto-socorro de referência. Para encontrar o serviço de saúde de referência, consulte o site <http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

### Onde posso tirar minhas dúvidas?

Procure sempre fontes confiáveis. Abaixo alguns exemplos

Site do CSE: <http://fm.usp.br/cseb/portal/>

Disque Saúde: 136

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

### Centro de Saúde-Escola Samuel B. Pessoa

Faculdade de Medicina da USP

Avenida Vital Brasil, 1490 Butantã. São Paulo

Telefone 30618625; 30618571

E-mail [csesbp@gmail.com](mailto:csesbp@gmail.com)

Site <http://fm.usp.br/cseb/portal/>

### MÁSCARAS DE PANO NOS CUIDADOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Por que usar a máscara de pano?

Quem deve usar máscara de pano?

Como fazer em casa máscara de pano sem máquina de costura?

Quanto tempo usar a máscara de pano?

Como lavar a máscara de pano?

Onde posso tirar minhas dúvidas?

### Por que usar a máscara de pano?

Para diminuir a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca de quem a estiver usando, garantindo uma barreira física, e ajudando na diminuição dos casos da doença.

Muitas pessoas podem ser portadoras e transmitir o coronavírus sem ter sintomas respiratórios como coriza e tosse. O uso de máscara por todos auxilia na prevenção e controle da epidemia.