

Nota técnica sobre uso de máscara caseiras

A Lei nº 13.969, de 06 de fevereiro de 2020 e a Portaria nº 327, de 24 de março de 2020, que estabelecem medidas de prevenção, cautela e redução de riscos de transmissão para o enfrentamento da COVID-19, fixam a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).

O Ministério da Saúde tem realizado ações para adquirir esses produtos de diversos fornecedores, tanto nacionais quanto internacionais, bem como ações no sentido de descentralizar os recursos para apoiar os estados, municípios e Distrito Federal na compra desses EPIs conforme suas necessidades.

Diante do cenário da pandemia pelo COVID-19, há escassez de EPIs em diversos países, em especial das máscaras cirúrgicas e N95/PFF2, para o uso de profissionais nos serviços de saúde (Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 356, de 23 de março de 2020).

O Ministério da Saúde recomenda que máscaras cirúrgicas e N95/PFF2 sejam priorizadas para os profissionais para garantir a manutenção dos serviços de saúde.

O uso de máscaras caseiras passa a ser um fenômeno internacional no enfrentamento do COVID-19 visando minimizar o aumento de casos. As pesquisas têm apontado que a sua utilização impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Nesse sentido, sugere-se que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras em tecido de algodão, tricoline, TNT, ou outros tecidos, que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente. O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

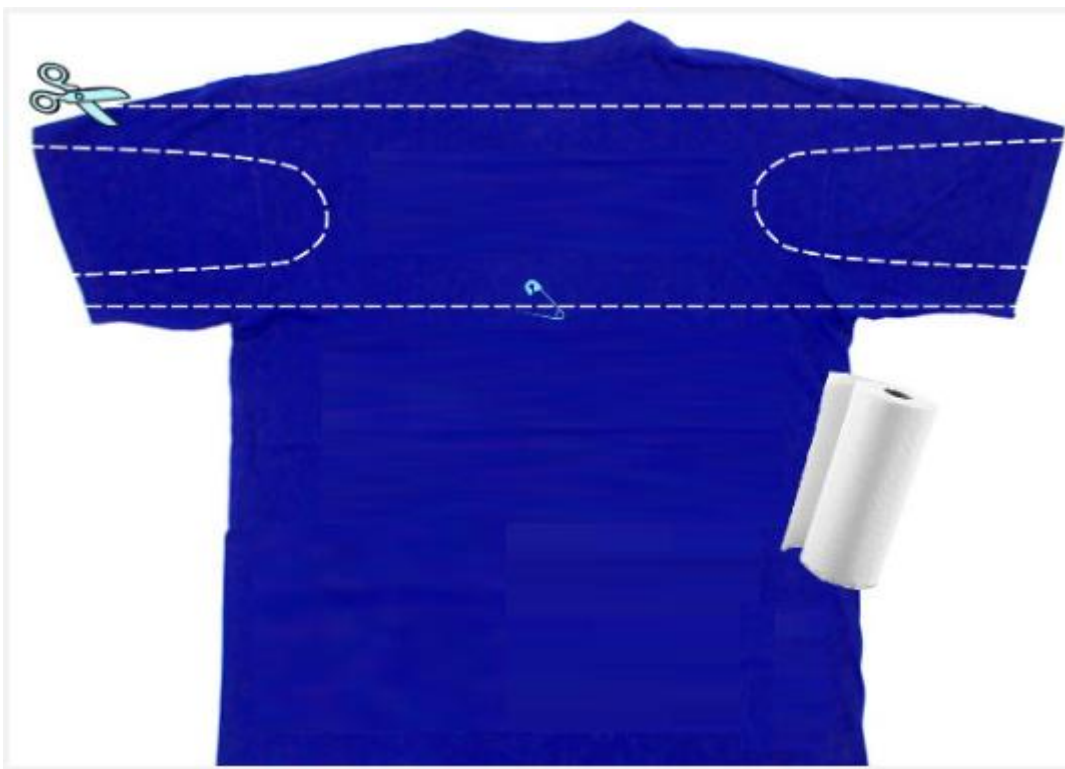
Como fazer uma máscara caseira:

Existem diferentes formas para confeccionar as máscaras caseiras, podendo utilizar materiais encontrados no dia-a-dia, como camisetas ou outras roupas em bom estado de conservação, até tecidos específicos confeccionadas com máquinas de costuras e elásticos.

Algumas orientações de como confeccionar as máscaras caseiras estão sendo compartilhadas em diversos canais de comunicação, como cortar camisetas deixando em camada dupla e formas que possibilitem a fixação ao rosto, ou recortes de tecidos com metragem de 21 e 34 cm e com utilização de elásticos (Figura 1).

Figura 1- Confeccionado sua máscara

Modelo 1, usando uma camiseta:



Fonte: Mask4all, Disponível em: <https://masks4all.co/#how-to-make-a-mask> , acessado em 02 abr. 2020.

1. Corte a camiseta e espessura dupla usando como base as marcações indicadas na figura;
2. Faça um ponto de segurança na parte inferior (para segurar ambas as toalhas);
3. Insira um papel entre as camadas;
4. Amarre a alça superior ao redor do pescoço, passando por cima das orelhas;
5. Amarre a alça inferior na direção do topo da cabeça;

Modelo 2, usando costura e elástico:

1. Separe o tecido que tenha disponível (tecido de algodão, tricoline, TNT, outros têxteis), se possível, dê preferência ao tricoline.
2. Faça um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, 21 cm altura e 34 cm largura
3. Faça a máscara usando duplo tecido.
4. Prenda e costure na extremidade da máscara um elástico, ou amarras.

As medidas de utilização e higienização das máscaras caseiras fazem a diferença para a eficiência da iniciativa. Desta forma, os seguintes cuidados devem ser utilizados:

1. O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.
2. Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e amarre com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara.
3. Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua.
4. Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.
5. Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente.
6. Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).

7. Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
8. Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
9. A máscara deve estar seca para sua reutilização.
10. Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico.
11. Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
12. Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.
13. Ao sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.

O uso das máscaras caseiras é mais uma intervenção a ser implementada junto com as demais medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde como o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID-19.

Essas medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde quando adotadas em conjunto potencializam os efeitos da proteção contra o COVID-19 no país e por isso são tão importantes de serem adotadas por toda a população. 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.

Nesse sentido, o Ministério da Saúde adere e reforça a iniciativa organizada pela sociedade, chamada “Máscara para Todos” (#Masks4All) e reforça o lema “Eu protejo você e você me protege”.

Fonte:

Lei nº 13.969, de 06 de fevereiro de 2020

Portaria nº 327, de 24 de março de 2020,

Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 356, de 23 de março de 2020

Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic?
https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/0921A05A69A9419C862FA2F35F819D55/S1935789313000438a.pdf/testing_the_efficiency_of_homemade_masks_would_they_protect_in_an_influenza_pandemic.pdf

Chin, A., Chu, J., Perera, M., Hui, K., Yen, H.-L., Chan, M., Peiris, M., & Poon, L. (2020). Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. MedRxiv, 2020.03.15.20036673.
<https://doi.org/10.1101/2020.03.15.20036673>

SARS-CoV-2 Viral Load in Upper Respiratory Specimens of Infected Patients
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2001737>