



## **RECOMENDAÇÃO TÉCNICA Nº 20- COVID-19**

**Destinada à população em geral**

**08/04/2020**

O Comitê Gestor de Plano de Prevenção e Contingenciamento em Saúde – COVID19 – do município de Mariana junto aos órgãos superiores e regulamentadores, dentre eles a Secretaria de Estado de Saúde, Ministério da Saúde e ANVISA, por meio da NOTA INFORMATIVA Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS, recomenda e orienta:

Diante do cenário da pandemia pelo COVID19, há escassez de EPIs a nível nacional e estadual, 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). A partir desse cenário, a Secretaria Municipal de Saúde recomenda que máscaras cirúrgicas e N95/PFF2 sejam priorizadas para os profissionais, considerando que os serviços de saúde são os locais com maior potencial de concentração de vírus, ao mesmo tempo em que a manutenção de suas atividades precisar ser garantida, mediante ações que visem a proteção de profissionais e pacientes.

Pesquisas têm apontado que a utilização de máscaras caseiras 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, utilizando tecidos que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente.

Os tecidos recomendados para utilização como máscara são, em ordem decrescente de capacidade de filtragem de partículas virais:



- a) - Tecido de saco de aspirador;
- b) - Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%);
- c) - Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão);
- d) - Fronhas de tecido antimicrobiano;

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. Dado que, quanto maior a aglomeração de pessoas, maior a probabilidade de circulação do vírus, o uso das máscaras caseiras faz especial sentido quando houver necessidade de deslocamento ou permanência para um espaço onde há maior circulação de pessoas.

**Pessoas com quadro de síndrome gripal que estiverem em isolamento domiciliar, devem continuar usando preferencialmente máscara cirúrgica. O mesmo vale para o cuidador mais próximo dessa pessoa, quando estiver no mesmo ambiente da casa.**

#### **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.

#### **Modelo 1, usando uma camiseta:**

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



**Modelo 2, usando costura e elástico:**

- a) Separe o tecido que tenha disponível (tecido de algodão, tricoline, cotton, TNT, outros têxteis);
- b) 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;
- c) Faça a máscara usando duplo tecido;
- d) 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:

- a) O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros;
- b) 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;
- c) Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua;
- d) Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara;
- e) Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente;
- f) 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);
- g) Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão;
- h) Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão;
- i) A máscara deve estar seca para sua reutilização;
- j) Após secagem da máscara utilize o com ferro quente (exceto em TNT) e acondicionar em saco plástico;



**PREFEITURA DE MARIANA**  
**Secretaria Municipal de Saúde**  
***Comitê Gestor do Plano de Prevenção e Contingenciamento em Saúde - COVID-19***

- k) Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;
- l) Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida;
- m) Aos 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 por esse Comitê como o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID19.

A presente Recomendação poderá ser modificada ou complementada a qualquer tempo, especialmente havendo mudança no cenário da pandemia.

*Comitê Gestor do Plano de Prevenção e Contingenciamento em Saúde do COVID-19*

*Mariana/MG*