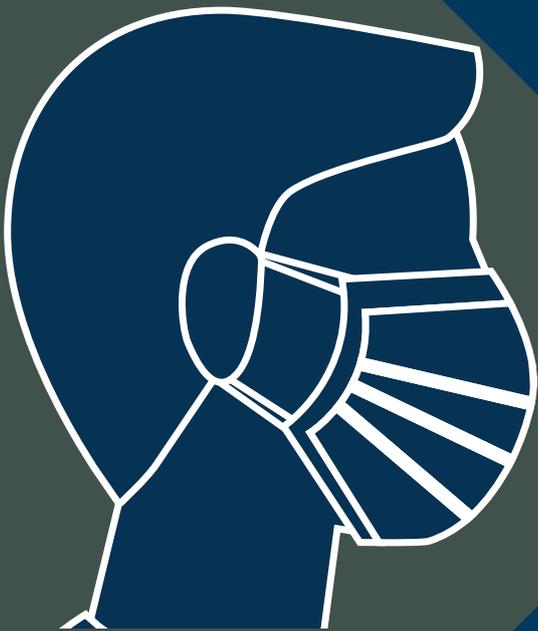




# Como fazer, usar e higienizar máscaras caseiras



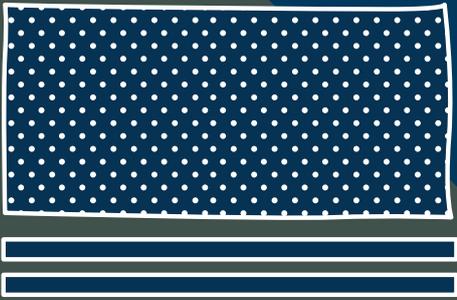
Assim como o distanciamento social e a higienização das mãos, o uso de máscaras por toda a população é uma das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para evitar a disseminação da Covid-19.

Em estabelecimentos comerciais da maioria dos estados brasileiros, a medida é até mesmo obrigatória para todos os funcionários e clientes.

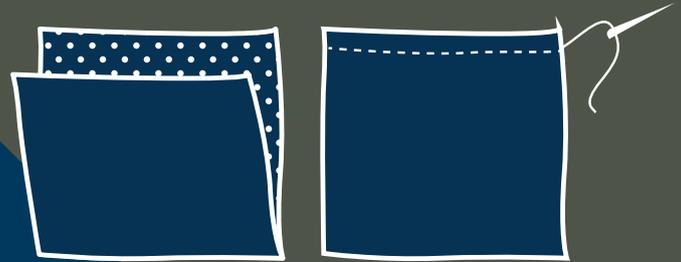
A seguir, aprenda o passo a passo de como fazer uma máscara caseira, quais são os cuidados necessários no modo de usar e também como fazer sua higienização. Afinal, a máscara só protege se for utilizada da forma correta.

## Como fazer uma máscara caseira?

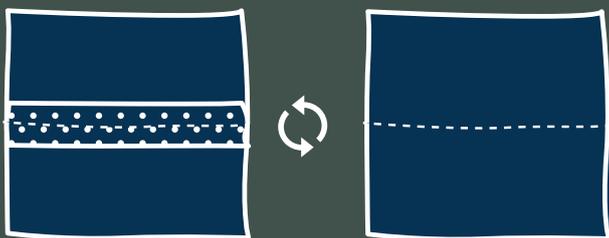
A máscara caseira pode ser confeccionada com tecido 100% algodão, fronha antibacteriana, cotton, tricoline ou outros tipos de material, desde que tenha duas camadas de pano. Existem diferentes opções de modelos. A seguir, veja como fazer um dos mais comuns:



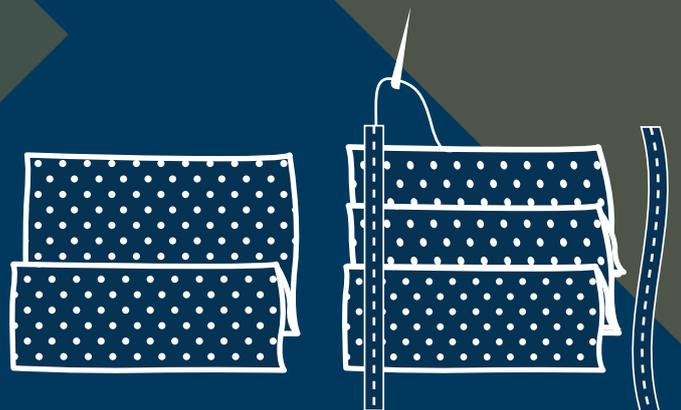
- 1** Separar um pedaço de pano de 34 cm x 16 cm e duas tiras de pano ou dois elásticos.



- 2** Dobrar o pedaço de pano ao meio e costurar as pontas, formando um quadrado.



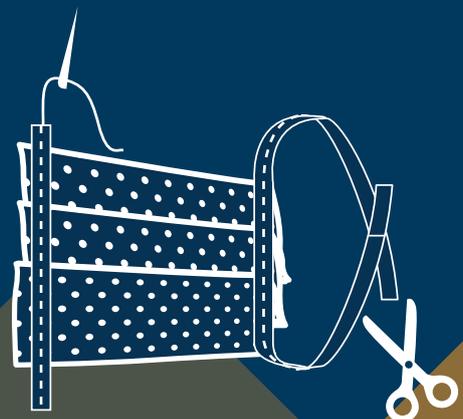
- 3** Manter a estampa para fora e a costura no meio.



- 4** Fazer duas pregas no tecido e costurar as tiras ou elásticos nas laterais.



- 5** Antes de costurar as pontas das tiras ou elásticos, é importante medir o tamanho correto no rosto, de forma que a máscara não fique apertada nem frouxa.



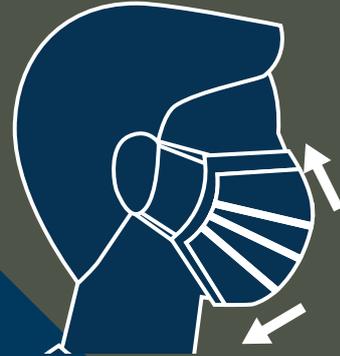
- 6** Se houver, cortar o excedente das tiras ou elásticos. Pronto!

## Como usar a máscara da forma correta?

O uso correto da máscara funciona como uma barreira física contra gotículas expelidas durante a fala, tosse ou espirro. Assim, pessoas assintomáticas ou pré-sintomáticas, que podem transmitir a doença sem saberem, não espalham o vírus, enquanto pessoas saudáveis também correm menos risco de entrar em contato com essas partículas. Saiba como usar para aumentar a proteção:



**1** Lavar muito bem as mãos com água e sabão ou passar álcool em gel.



**2** Colocar a máscara de forma que ela cubra o nariz e a boca.



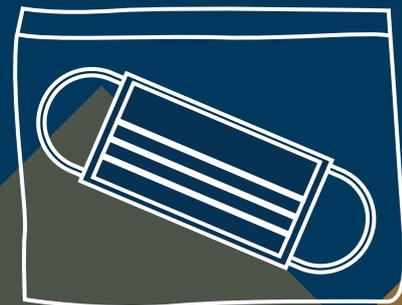
**3** Durante a utilização, não encostar na frente da máscara nem tirá-la para falar ou pendurá-la no pescoço. O ideal é manusear a máscara o mínimo possível, evitando a contaminação.



**4** Após duas horas de uso ou se a máscara estiver muito úmida, é preciso trocá-la.



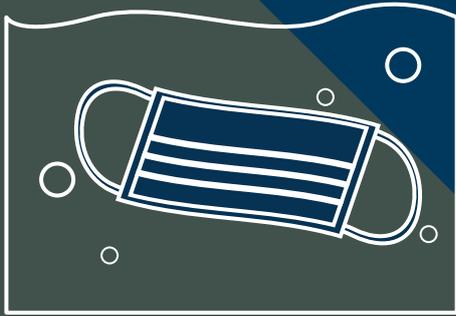
**5** Para retirar, pegue no elástico, jamais na frente da máscara.



**6** Guarde a máscara suja em uma sacola plástica, até a sua lavagem.

## Como higienizar a máscara?

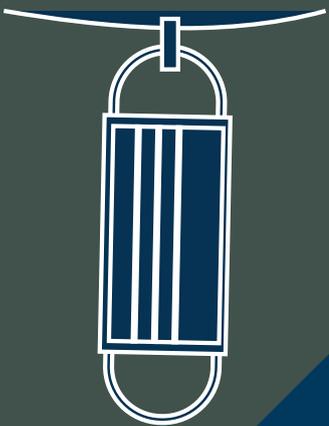
As máscaras feitas em casa podem ser reutilizadas, mas é essencial realizar uma boa lavagem a cada uso. Veja como fazer:



- 1** Colocar a máscara de molho por 30 minutos, com sabão ou água sanitária. A proporção é de 500 ml de água potável para cada 10 ml da sanitária.



- 2** Lavar a máscara com água e sabão, sem misturar com outras roupas e enxaguando muito bem.



- 3** Colocar a máscara para secar, se possível, no sol.



- 4** Passar a máscara com ferro.



- 5** Envolver a máscara em um papel toalha ou guardar em um saco plástico limpo.



Ao seguir o passo a passo de como fazer, usar e higienizar máscaras caseiras, é possível reduzir o risco de disseminação do coronavírus, mantendo não só quem utiliza a peça mais protegido, mas também as pessoas ao seu redor.

**Mesmo de máscara, só saia de casa quando for realmente necessário!**

Quanto mais cada um fizer a sua parte, menos pessoas se contaminam com a doença.