



Nota Informativa COES MINAS COVID-19

ORIENTAÇÃO SOBRE O USO DE MÁSCARAS CASEIRAS/ARTESANAIS PELA POPULAÇÃO COMO MEDIDA DE CONTENÇÃO À TRANSMISSÃO DO COVID-19

Observação inicial: A pandemia por COVID-19 é uma situação emergente e em rápida evolução, o Centro de Operações de Emergência em Saúde e o Centro Mineiro de Controle de Doenças e Pesquisa de Vigilância em Saúde (CMC) continuará fornecendo informações atualizadas à medida que estiverem disponíveis. As orientações podem mudar de acordo com novas condutas recomendadas pelo Ministério da Saúde, Órgãos Internacionais e avanços científicos

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

O uso de máscaras pela população tem sido adotado em diversos países como estratégia para a redução dos casos de COVID-19, considerando a existência de transmissão viral por pessoas assintomáticas.

Pesquisas mostram que as máscaras caseiras/artesanais potencialmente contribuem para evitar a transmissão de doenças respiratórias pela retenção de partículas produzidas pelo sistema respiratório: constituem-se em barreira à liberação de gotículas maiores da orofaringe, tornando-se um importante aliado no enfrentamento à disseminação da doença.

Adicionalmente, são estratégicas em ocasiões em que o distanciamento mínimo entre 1.8 e 2.0 metros não é possível, como durante o uso de transportes coletivos (ônibus e metrô), e para profissionais em contato constante e próximo com outras pessoas.

Diante da escassez de equipamentos para proteção individual - EPI, em especial das máscaras cirúrgicas e respiradores N95/PFF2, em diversos países, e devido ao cenário atual da pandemia de COVID-19, recomenda-se que as máscaras cirúrgicas e respiradores N95/PFF2 sejam destinadas somente para os profissionais de saúde, visto o maior risco a que estão expostos e a necessidade de não adoecimento destes profissionais, para garantir a adequada manutenção dos serviços de saúde à população.

Ressalta-se que, qualquer máscara, manuseada corretamente e independente de quão eficiente seja sua filtração e vedação, não será efetiva se utilizada isoladamente. Seu uso é parte das medidas preventivas, associado à outras, indicadas pelas autoridades sanitárias, como isolamento social e de casos infectados, manutenção da etiqueta respiratória, lavagens frequentes das mãos e das superfícies, dentre outras medidas.

ATENÇÃO

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



2. ORIENTAÇÕES PARA O USO DAS MÁSCARAS CASEIRAS/ARTESANAIS PELA POPULAÇÃO

- a) O uso da máscara caseira/artesanal é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros, mesmo após lavadas;
- b) Antes de colocar a máscara, lave preferencialmente suas mãos com água e sabão, ou quando indisponível, higienize com álcool 70%;
- c) Posicione-a em seu rosto de modo a cobrir toda a região do queixo, da boca e nariz, devendo também estar bem ajustada, sem espaços frouxos entre a máscara e sua face;
- d) Evite tocar ou ajustar a máscara enquanto estiver fazendo o seu uso, e se tocá-la, lave suas mãos com água e sabão;
- e) Evite também retirar a máscara, colocando-a na testa ou abaixo do queixo;
- f) Não retire a máscara para falar;
- g) As máscaras devem ser trocadas, se possível, a cada duas horas, ou sempre que estiver úmida ou suja, para garantir maior proteção. Por isso, é recomendável que cada pessoa tenha mais de uma máscara disponível;
- h) Para retirá-la, não toque na parte da frente da máscara, remova-a segurando pelo elástico ou pelas fitas que a amarram, e se não puder lavá-la imediatamente, coloque-a em saco plástico ou em recipiente destinado para tal finalidade até o momento em que for lavar (o mais breve possível);
- i) Ao sair de casa, leve pelo menos uma máscara adicional e um saco plástico para guardar a máscara já utilizada, caso precise trocar;
- j) Ao chegar em casa, as máscaras devem ser lavadas pela própria pessoa, primeiro imersão em solução de água sanitária, seguido de enxague e lavagem com água e sabão, conforme recomendações detalhadas no item abaixo “PRECAUÇÕES APÓS O USO – LAVAGEM E REAPROVEITAMENTO?”;
- k) Mesmo utilizando a máscara caseira/artesanal, mantenha a distância mínima de dois metros de outras pessoas, mantenha as mãos sempre higienizadas e pratique a higiene respiratória e etiqueta da tosse.

ATENÇÃO

As máscaras, se não forem manipuladas com os cuidados descritos acima, podem constituir veículos para a disseminação do novo coronavírus.

3. ORIENTAÇÕES PARA A CONFECÇÃO DAS MÁSCARAS CASEIRAS/ARTESANAIS

Estão disponíveis na internet diversas instruções de como confeccionar máscaras, como as abaixo:



- **Ministério da Saúde (Saiba como fazer a sua máscara)** - Para proteger você e sua família, o Ministério da Saúde orienta a produção de modelos simples, de pano, que também funcionam como barreiras na propagação da doença. Orientações na porção final da página:

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>

Recomenda-se atenção especial aos seguintes pontos:

- a) Usar tecidos como: Tecido de saco de aspirador, *Cotton* (55% poliéster e 45% algodão), algodão, fronhas de tecido antimicrobiano, tricoline ou percal (tecidos de fronha e lençóis), ou TNT. Dê preferência aos tecidos mais grossos ou faça mais de uma camada (mínimo de duas camadas). Certifique-se que a máscara não cause desconforto ao respirar;
- b) As máscaras devem ficar confortáveis (não apertando ou atrapalhando respirar) e aderentes ao rosto, quanto mais adaptadas ao formato facial, maior a eficiência. Por isso, devem ser feitas nas medidas corretas, cobrindo totalmente o queixo, a boca, o nariz e bem ajustada ao rosto, sem espaços nas laterais;
- c) É importante que a máscara tenha elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Dessa forma, ela estará sempre protegendo a boca e o nariz sem espaços abertos nas laterais.

4. PRECAUÇÕES APÓS O USO – LAVAGEM E REAPROVEITAMENTO

- a) As máscaras limpas e sujas devem estar claramente identificadas, e separadas em sacos plásticos;
- b) Mergulhe a máscara suja 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);
- c) Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão;
- d) Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão. A máscara deve estar seca para sua reutilização;
- e) Após secagem da máscara, passá-la utilizando o ferro quente e acondicionar em saco plástico.



5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BAHIA. Nota Técnica COE Saúde nº 42 de 31 de março de 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. Disponível em:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.

DAVIES, Anna et al. Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic?. Disaster medicine and public health preparedness, v. 7, n. 4, p. 413-418, 2013.

IOWA (ESTADOS UNIDOS). Use of Homemade Face Masks with Face Shields for Patient Care when Commercially-produced Personal Protective Equipment (PPE) is Unavailable. 27 março de 2020. Disponível em:
<https://idph.iowa.gov/Portals/1/userfiles/7/Homemade%20Mask%20Guidance%20for%20health%20care%20workers.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Nota técnica sobre o uso de máscara caseiras. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/02/Minist--rio-da-Sa--de---Nota-t--cnica-sobre-uso-de-m--scara-caseiras.pdf>.

MINNESOTA (ESTADOS UNIDOS). Interim Guidance on Alternative Facemasks. 27 de março de 2020. Disponível em:
<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/masksalt.pdf>

VAN DER SANDE, Marianne; TEUNIS, Peter; SABEL, Rob. Professional and home-made face masks reduce exposure to respiratory infections among the general population. PLoS One, v. 3, n. 7, 2008.