

MÁSCARAS DE TECIDO DE CONFECÇÃO CASEIRA PARA POPULAÇÃO EM GERAL

NOTA ORIENTATIVA
22/2020

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente e geralmente são leves. No entanto, outros sintomas não específicos ou atípicos podem incluir: dor de garganta, diarreia, anosmia (incapacidade de sentir odores) ou hiposmia (diminuição do olfato), mialgia (dores musculares, dores no corpo) e cansaço ou fadiga. A transmissão costuma ocorrer no contato com infectados, por meio de secreções respiratórias, como gotículas de saliva.

Mais informações: <http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha#>

<http://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>

RECOMENDAÇÕES GERAIS

O uso de máscaras de tecido não fornecem total proteção contra infecções, mas reduzem sua incidência, pois contribuem para minimizar a disseminação de gotículas expelidas pelo nariz ou boca do usuário no ambiente, bem como o contato direto com as mesmas. Especialistas apontam que mesmo pequenas medidas para reduzir transmissões têm grande impacto na atual pandemia, especialmente quando combinadas com medidas preventivas adicionais, que SÃO ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIAS, como higienizar as mãos e adotar as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse: se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos); evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca e realizar a higiene das mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70%.

Cinco regras básicas devem ser seguidas:

- a máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada;
- a máscara deve ser feita nas medidas corretas, devendo cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- é importante que a máscara seja utilizada corretamente, não devendo ser manipulada durante o uso e deve-se higienizar as mãos antes de sua colocação e após sua retirada;
- as medidas de higiene e a limpeza das máscaras não profissionais em tecido e a eliminação periódica das descartáveis são ações importantes de combate à transmissão da infecção; e
- mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1,5 metro de outra pessoa.

ORIENTAÇÕES DE USO

- As máscaras de tecido de confecção caseira devem ser utilizadas pela população em geral quando estiverem fora de sua residência, enquanto perdurar a pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), em espaços abertos ao público ou de uso coletivo, conforme determina a Lei Estadual nº 20.189, de 28 de abril de 2020.

- Trabalhadores de áreas não assistenciais e sem contato direto com pacientes (áreas administrativas, almoxarifado, cozinha, etc.) e pacientes / acompanhantes sem sintomas de infecção respiratória devem utilizar máscaras de tecido.

As máscaras de tecido não devem ser utilizadas pelos:

- a. profissionais de saúde e de apoio que prestam atendimento direto a pacientes suspeitos ou confirmados de COVID-19 em distâncias inferiores a 1,5 metro;
- b. indivíduos que apresentem sintomas de infecção respiratória (febre, tosse, dor de garganta, falta de ar, incapacidade de sentir odores)
- c. pessoas que cuidam de pacientes contaminados;
- d. crianças menores de 2 anos* e/ou maiores de 02 anos, mas que usam chupetas, em pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas ou incapazes de remover a máscara sem assistência;
- e. demais pessoas contraindicados pelo profissional de saúde.

* Quanto ao uso de máscara em criança, em agosto de 2020, a Organização Mundial da Saúde e a UNICEF publicaram as seguintes orientações (https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-Children-2020.1):

- a. crianças até 05 anos não devem usar máscaras de proteção;
- b. crianças de 06 a 11 anos é necessário fazer uma análise de risco, levando em consideração a intensidade da transmissão na região e dados atualizados sobre o risco de infecção nessa faixa de idade. Também devem ser consideradas normas sociais e culturais, a capacidade da criança de seguir as regras para uso adequado da máscara (assim como a supervisão adulta para tal), o potencial impacto do uso do item no aprendizado e no desenvolvimento psicossocial;
- c. crianças com mais de 12 anos e adolescentes devem seguir as mesmas indicações do uso de máscara em adulto.

Já a recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), da Academia Americana de Pediatria (AAP) e do *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) é que crianças menores de 02 anos não usem máscara. O acessório deve ser utilizado nas idas aos serviços de saúde e em locais onde há circulação de pessoas, lembrando que deve ser usado com cuidado e sob a supervisão de um adulto.

- Sendo assim, as crianças de 02 a 11 anos podem usar máscara quando o ambiente visitado oferecer maior risco de contaminação, porém com a supervisão de um adulto. Em ambientes ao ar livre e sem aglomeração, a criança poderá ficar sem a máscara.

CONFECÇÃO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA PARA USO NÃO PROFISSIONAL CONFORME ABNT PR 1002:2020

- Devem ser evitados os tecidos que possam irritar a pele, como poliéster puro e outros sintéticos, o que faz a recomendação recair preferencialmente por tecidos que tenham praticamente algodão na sua composição.

- Plásticos ou outros materiais não respiráveis não devem ser utilizados para confecção de máscaras caseiras.
- As máscaras de tecido devem ser confeccionadas no mínimo com dupla camada. Devem ser evitados os tecidos que possam irritar a pele, como poliéster puro e outros sintéticos, o que faz a recomendação recair preferencialmente por tecidos que tenham praticamente algodão na sua composição.
- Para a produção de máscaras faciais não profissionais pode ser utilizado Tecido Não Tecido (TNT) sintético, desde que o fabricante garanta que o tecido não causa alergia, e seja adequado para uso humano. Quanto a gramatura, recomenda-se gramatura de 20-40g/m².
- Devem ser confeccionadas nas medidas corretas, cobrindo totalmente a boca e o nariz para que fiquem bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais, além de tiras laterais para amarração na parte posterior da cabeça ou elásticos para fixação na orelha.
- Máscaras de tecido confeccionadas ou compradas no comércio devem ser lavadas antes do primeiro uso.

FORMA DE USO

- Durante o uso as máscaras devem cobrir completamente o nariz e a boca, além de permitir fácil respiração, com firmeza de encaixe à cabeça do usuário para evitar ajustes freqüentes.
- As máscaras de tecido são de uso individual e, portanto, não devem ser divididas com mais ninguém, inclusive entre pessoas da mesma família (mãe, filho, irmão, marido, esposa, etc.).
- As máscaras tendem a ficar úmidas quando usadas por tempo superior a 3 horas, portanto recomenda-se que sejam substituídas após este tempo, ou em intervalos menores caso haja umidade perceptível, sujeira aparente, danos ou dificuldade para respirar. Portanto, cada pessoa deve ter mais de uma máscara para uso a fim de assegurar a substituição sempre que necessário. Também é recomendável que cada pessoa leve consigo uma sacola plástica ao sair de casa para acondicionamento da máscara usada após a troca.
- O tempo de vida útil da máscara de tecido é variável, pois dependerá do número de lavagens e tipo do tecido confeccionado. Portanto, devem ser inspecionadas regularmente e caso o tecido esteja esgarçado ou com furos, ou o elástico tenha perdido a capacidade de fixação adequada, a máscara deve ser descartada.
- O correto manuseio da máscara também é muito importante. As mãos devem ser higienizadas antes da colocação, para que não ocorra contaminação.
- Mesmo com uso de máscaras de tecido é recomendado que as pessoas continuem em distanciamento social mínimo de 2 metros e higienizem as mãos regularmente com álcool 70%, por 20 segundos, ou água e sabonete líquido, por 40 segundos;
- Evite tocar na parte frontal da máscara, que cobre nariz e boca, enquanto estiver em uso, pois é a região mais contaminada. Caso isso ocorra, higienize as mãos na seqüência.
- Evite colocar a máscara sob o pescoço em qualquer condição ou mesmo pendurada no braço ou guardada em algum bolso do seu vestuário, enquanto não estiver utilizando. Isso pode proporcionar a contaminação.

- Sempre que possível, recomenda-se que barbas sejam removidas, pois tal condição desfavorece o perfeito ajuste da máscara ao contorno do rosto
- Para retirar a máscara, desate o nó da parte traseira e evite tocar na parte da frente, olhos, nariz e boca. Após retirar a máscara, higienize as mãos.

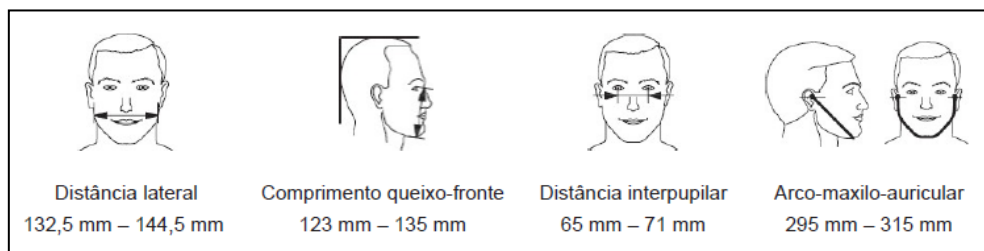
LIMPEZA

- As máscaras de Tecido Não Tecido (TNT) sintético não podem ser lavadas, devem ser descartáveis após o uso.
- As máscaras de tecido devem ser lavadas com água e sabão neutro sempre após o uso para não acumular matéria orgânica que pode conter o vírus. Recomenda-se que sejam mantidas de molho em uma solução a base de cloro (*água sanitária), ou outro desinfetante equivalente, por no mínimo 20 a 30 minutos. Em seguida, a máscara deverá ser enxaguada em água corrente para total remoção do produto, a fim de minimizar o odor residual do cloro do tecido.
- Evite torcer a máscara com muita força para não danificá-la;
- Sempre após a limpeza das máscaras, as mãos devem ser higienizadas com água e sabonete líquido ou álcool 70%.
- Depois de secas, as máscaras podem ser passadas com ferro quente.
- Guarde as máscaras em local limpo e seco.
- Caso a máscara de tecido apresente qualquer tipo de dano (deformação, rasgos, sinais de desgaste, entre outros), deverá ser descartada para uso.
- **Importante:** o uso de máscaras não substitui em hipótese alguma as demais medidas de prevenção já adotadas e recomendadas.

Obs: * Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.

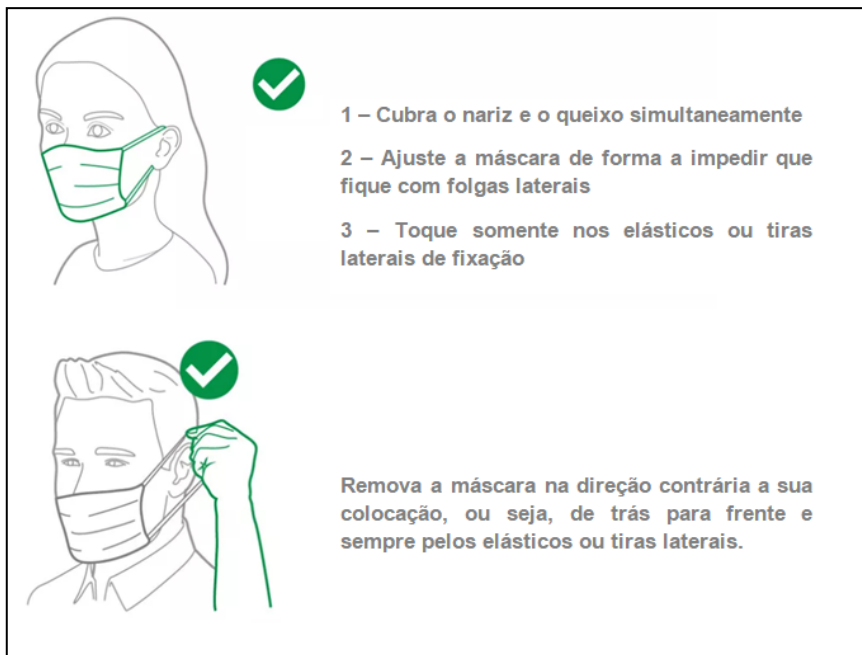
DIMENSÕES

- A máscara de proteção respiratória para uso não profissional deve possuir as seguintes dimensões mínimas, conforme ABNT PR 1002:2020



ORIENTAÇÕES PARA USO

- **Forma correta:**



- **Forma incorreta:**



REFERÊNCIAS

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Advice on the use of masks for children in the community in the context of COVID-19.** Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-Children-2020.1

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

CANADA. CA. **Non-medical masks and face coverings.** Disponível em: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/instructions-sew-no-sew-cloth-face-covering.html.

ECDC. European Centre for Disease Prevention and Control. **Using face masks in the community Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks** Disponível em: www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-masks-community.pdf.

DAVIES, A.; THOMPSON, K. A.; GIRI, K.; KAFATOS, G.; WALKER, J.; & BENNETT, A. **Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic?** Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 7(4), 413–418.2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.43>.

Associação Brasileira de Normas Técnicas. Prática Recomendada: ABNT PR 1002: **Máscaras de proteção respiratória para uso não profissional: Guia de requisitos básicos para métodos de ensaio, fabricação e uso.** Rio de Janeiro: ABNT, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Nota Técnica GVIMS/CGTES/ANVISA Nº 04, de 30 de janeiro de 2020. **Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SAR/CoV-2).** Versão atualizada em 08/05/2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Orientações Gerais – Máscaras faciais de uso não profissional**, 03 de abril de 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>.

CONTATOS:

Telefone: 0800-644 4414 | WhatsApp: 41 3330 4414

Editada em 08/04/2020.

Atualizada em 28/05/2020 (V2).

Atualizada em 23/11/2020 (V3).