

## MÁSCARAS DE TECIDO DE CONFEÇÃO CASEIRA PARA POPULAÇÃO EM GERAL

NOTA ORIENTATIVA  
22/2020

A COVID-19 é a doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Os sintomas mais comuns incluem: tosse, falta de ar, dor de cabeça (cefaleia), febre, calafrios, dor de garganta, coriza, diarreia ou outros sintomas gastrointestinais, perda parcial ou total do olfato (hiposmia/anosmia) diminuição ou perda total do paladar (hipogeusia/ageusia), dores musculares, dores no corpo (mialgia) e cansaço ou fadiga. O SARS-CoV-2 é transmitido principalmente por meio da exposição a gotículas respiratórias, contendo vírus, expelidas por uma pessoa infectada quando ela tosse ou espirra, ou por meio do contato direto com uma pessoa infectada (por exemplo, durante um aperto de mão seguido do toque nos olhos, nariz ou boca), ou com objetos e superfícies contaminados (fômites).

Mais informações:

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

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

## INFORMAÇÕES GERAIS

- **O uso de máscara facial é obrigatório no Estado do Paraná** como forma de proteção individual, reduzindo o risco potencial de exposição do vírus, especialmente de indivíduos assintomáticos.
- As máscaras são recomendadas como uma barreira simples e eficaz para ajudar a evitar que gotículas respiratórias se propaguem no ar quando a pessoa tosse, espirra, fala ou aumenta a voz. Fazem parte de um conjunto de medidas que devem ser adotadas de forma integrada para prevenção, controle e mitigação da transmissão de determinadas doenças respiratórias virais, incluindo a COVID-19.
- O uso de máscaras deve ser feito de maneira complementar com outras medidas, nos âmbitos individual e comunitário, como:
  - a) higiene respiratória, com cobertura da boca e nariz com a dobra do cotovelo ou lenço de papel ao tossir e espirrar;
  - b) higiene sistemática das mãos com álcool gel 70% ou água e sabonete líquido;
  - c) não aglomeração de pessoas;
  - d) distanciamento físico entre pessoas;
  - e) não compartilhamento de objetos e utensílios pessoais;
  - f) manutenção de ambientes constantemente arejados e ventilados, preferencialmente de forma natural;
  - g) adoção da medida de quarentena por pessoas com sintomas respiratórios ou contactantes de casos confirmados da COVID-19;
  - h) isolamento de pessoas com diagnóstico confirmado para COVID-19; entre outros.

- As máscaras são de uso individual e não devem ser compartilhadas com outras pessoas, mesmo entre aquelas residentes no mesmo domicílio.
- Devem ser confeccionadas nas medidas corretas, cobrindo totalmente boca, nariz e queixo, para que fiquem bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais, e devem possuir tiras laterais para amarração na parte posterior da cabeça ou elásticos para fixação na orelha.
- Recomenda-se higienizar as mãos com água e sabonete líquido ou álcool gel 70% antes de colocar a máscara e sempre que tocar inadvertidamente a parte frontal da máscara em uso.
- As máscaras devem ser substituídas sempre que:
  - Estiverem úmidas,
  - Danificadas,
  - Visivelmente sujas, e
  - A pessoa tossir ou espirrar enquanto estiver com a máscara.
- 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.
- Para remoção da máscara o indivíduo não deve tocar na parte da frente, pois é considerada contaminada. A remoção deve sempre ser feita sempre pelas tiras laterais.
- Mesmo com uso de máscaras de tecido é recomendado que as pessoas mantenham o distanciamento físico.
- A máscara não deve ser colocada sob o pescoço; 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.
- As máscaras não devem ser usadas por crianças menores de 2 anos ou pessoas que tenham dificuldade para respirar, estejam inconscientes, incapacitadas ou que tenham dificuldade de remover a máscara sem ajuda.
- As seguintes máscaras não devem ser empregadas como barreiras de proteção contra a COVID-19:
  - a) N95 ou PFF2 com válvula respiratória;

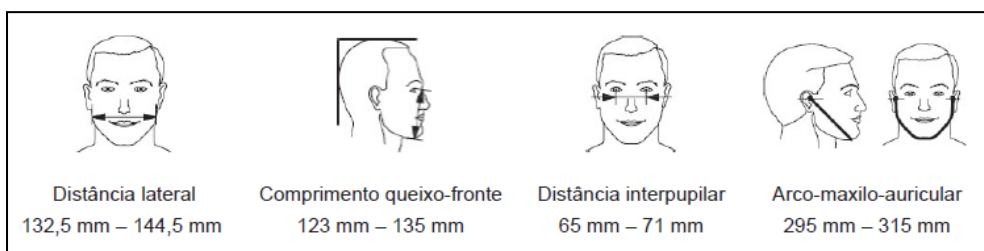
- b) Máscara de tecido confeccionada em desacordo com os requisitos da Nota Orientativa SESA nº 22/2020 e ABNT PR 1002 – Prática Recomendada e suas atualizações;
  - c) Protetores faciais do tipo *face shield* utilizados isoladamente.
- A OMS recomenda o uso de máscara cirúrgica para indivíduos acima de 60 anos de idade ou com fatores de risco a serem considerados para complicações da COVID-19.
  - **Para pessoas sintomáticas ou confirmadas para COVID-19, recomenda-se o uso de máscaras cirúrgicas como controle da fonte.**

## CONFEÇÃO 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 com multicamadas de tecidos que não causem irritação na pele e que possuam boa gramatura (preferencialmente tecidos com algodão em 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/m<sup>2</sup>.
- Máscaras de tecido confeccionadas ou compradas no comércio devem ser lavadas antes do primeiro uso.

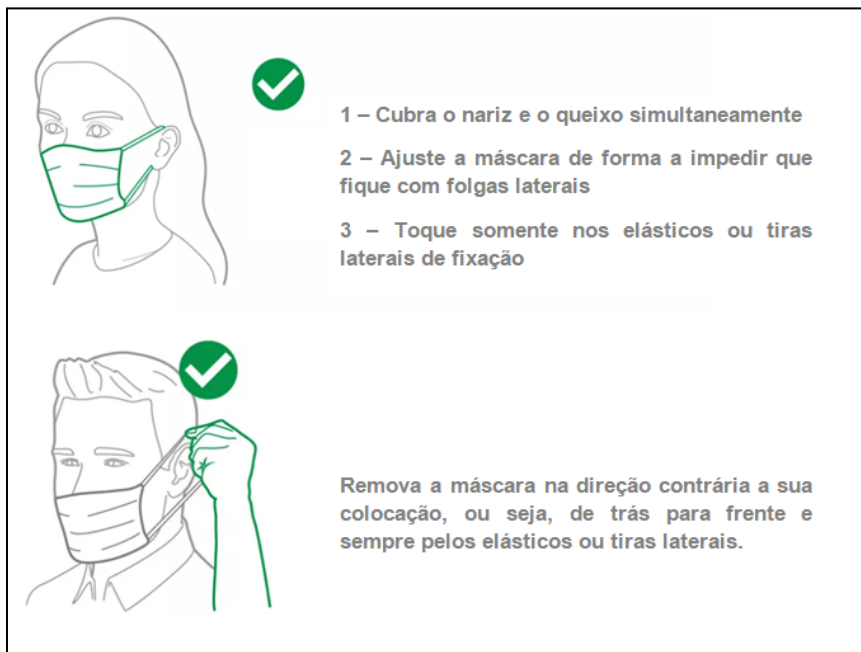
## DIMENSÕES

- 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

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.

CDC. Health Department-Reported Cases of Multisystem Inflammatory Syndrome in Children (MIS-C) in the United States. Disponível em <https://www.cdc.gov/mis-c/cases/index.html>.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Guia de vigilância epidemiológica: emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019 – covid-19** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

CDC. Health Department-Reported Cases of Multisystem Inflammatory Syndrome in Children (MIS-C) in the United States. Disponível em <https://www.cdc.gov/mis-c/cases/index.html>.

## 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).

Atualizada em 01/02/2022 (V4).