

Instruções:

As presentes orientações foram elaboradas para facultar considerações-chave que devem ser tomadas em conta no uso, fabrico e desinfecção de máscaras não médicas (caseiras). Leia todas as orientações fornecidas no presente documento para garantir a tomada de decisões informadas e adaptadas ao seu contexto.

Introdução:

Quando comparadas com máscaras médicas, as máscaras em tecido registam maiores taxas de infecção nos profissionais de saúde devido a microrganismos transmitidos por gotículas e por via aérea. Este aumento no risco de infecções deve-se sobretudo ao facto de se verificar uma maior penetração de partículas do que nas máscaras médicas (MacIntyre, et. al., 2015, Rengasamy, et. al., 2010).

As presentes directrizes foram elaboradas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para orientar os decisores políticos no uso de máscaras por pessoas saudáveis nas comunidades, de forma a poderem adoptar uma abordagem baseada nos riscos (OMS, 2020). Esta abordagem toma em consideração a finalidade para a qual a máscara será usada. É, portanto, preciso determinar se a máscara será usada: por pessoas infectadas ou pré-sintomáticas para controlar a fonte de infecção ou por pessoas saudáveis para prevenir a propagação da COVID-19; para mitigar o risco de exposição ao vírus SARS-CoV-2 que transmite a COVID-19 no contexto local; com base na vulnerabilidade da pessoa/população de desenvolver uma forma mais grave da doença ou de apresentar um risco mais elevado de óbito; de acordo com o contexto no qual as pessoas vivem, incluindo áreas com uma elevada densidade populacional, onde não é possível respeitar o distanciamento físico (por ex., em autocarros lotados) e existe um risco de propagação rápida da COVID-19; e tendo em conta a viabilidade e o tipo de máscaras.

Materiais recomendados para o fabrico de máscaras

As máscaras não médicas podem ser produzidas a partir de uma variedade de materiais e tecidos. No entanto, não existe actualmente nenhuma norma que defina o nível de protecção que oferecem. As máscaras feitas a partir de tecidos permitem uma boa respirabilidade, mas apresentam baixos níveis de filtração e pouca resistência a fluidos. As máscaras não médicas podem combinar vários tipos de tecidos, camadas e designs. No entanto, são poucas as combinações que foram avaliadas de forma sistemática e, até à data, não é recomendado nenhum tipo de design, material, camada ou forma.

Os decisores políticos que recomendam o uso de máscaras não médicas devem tomar em consideração as seguintes características associadas a esse género de máscaras: o tipo de material usado em relação à eficiência da filtração e respirabilidade; o número de camadas a incorporar; a combinação de materiais a usar; a forma da máscara; o tipo de revestimento; e a manutenção da máscara.

Recomendações-chave relativas ao uso de máscaras caseiras em tecido:

1. As pessoas sintomáticas na comunidade devem ficar em casa, se possível, isolar-se, procurar cuidados médicos, se necessário, e usar uma máscara médica/cirúrgica para não infectar outras pessoas com a doença. De notar que as máscaras médicas/cirúrgicas são três vezes mais eficazes no bloqueio da transmissão de microrganismos do que as máscaras não médicas (Davies, et. Al. 2013). As máscaras médicas/cirúrgicas são de uso único.
2. As máscaras não médicas não devem substituir as máscaras médicas. Os profissionais de saúde que prestam cuidados a doentes infectados pela COVID-19 devem usar uma máscara médica/cirúrgica (OMS, 2020). Ademais, não se recomenda o uso de máscaras não médicas em tecido por profissionais de saúde (MacIntyre et. al., 2015).
3. As máscaras não médicas podem ser feitas a partir de diferentes materiais facilmente acessíveis no seio da comunidade. Porém, dados preliminares revelam que as máscaras compostas por duas ou mais camadas de tecido são mais eficazes, sendo a penetração de partículas inferior à das máscaras com uma única camada (Edwards, 2020).
4. As máscaras não médicas podem ser fabricadas a partir dos seguintes materiais (os quais oferecem diferentes níveis de eficácia em termos de filtração): tecido não tecido de polipropileno de tipo *spunbonded* (50 a 60%); tecido não tecido (47%); nylon (30%); politereftalato de etileno (20%); algodão (10 a 30%); quatro camadas de lenço de algodão (13%); quatro camadas de gaze (3 a 4%).
5. O uso de uma máscara não médica não substitui uma boa prática de higienização das mãos e o cumprimento das regras de distanciamento físico. Alguns estudos sugerem que o uso de máscaras não médicas aliado à prática de higienização das mãos permite reduzir as taxas de infecção (MacIntyre, et. al, 2015).
6. A máscara não médica deve permanecer sempre seca. Até mesmo a humidade formada pelo ar expirado pode potencialmente contribuir para o desenvolvimento de microrganismos na máscara e convertê-la num reservatório de infecção para a pessoa que a usa (Edwards, 2020). As máscaras não médicas devem ser substituídas assim que ficarem húmidas.

7. As máscaras não médicas devem:
 - Encaixar firmemente, mas confortavelmente, nas maçãs do rosto e cobrir o nariz e a boca;
 - Assentar na cana do nariz e ajustar-se ao rosto e aos seus contornos;
 - Cobrir o queixo;
 - Ter uma forma cónica, tetraédrica ou rectangular;
 - Ser presas por um nó ou por fitas que passam por trás das orelhas;
 - Conter múltiplas camadas de tecido;
 - Permitir respirar sem restrições;
 - Poder ser lavadas, limpas ou desinfectadas.

Queira consultar o seguinte link para obter conselhos sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19:

[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

Ao remover a máscara, o utilizador deve ter cuidado para não tocar na superfície exterior da mesma. Se durante o processo de remoção o utilizador tocar na superfície exterior da máscara, deve lavar as mãos imediatamente. Além disso, depois de remover a máscara, o utilizador deve ter cuidado para não tocar no rosto até ter lavado as mãos.

Manutenção da máscara

As máscaras não médicas devem ser lavadas com frequência e manuseadas com cuidado para evitar a contaminação de outros objectos. As máscaras feitas de materiais não tecido (por exemplo, do tipo *spunbonded*) devem ser lavadas cuidadosamente. As máscaras de tecido não tecido de polipropileno de tipo *spunbonded* devem ser lavadas a altas temperaturas (até 140 °C). A combinação de tecido não tecido de polipropileno de tipo *spunbonded* e algodão oferece uma maior tolerância a altas temperaturas. As máscaras produzidas a partir desta combinação podem ser lavadas a vapor ou em água a ferver para evitar danos provocados pelo manuseio indevido, como a deterioração das fibras e a diminuição da eficiência da filtração. Os tecidos extraídos de peças de roupa devem ser capazes de aguentar lavagens a altas temperaturas. Essa informação pode ser consultada na etiqueta da roupa. Deve ser dada preferência a tecidos que podem ser lavados em água quente com sabão ou detergente de roupa. As máscaras de fibras naturais podem ser lavadas a altas temperaturas e engomadas. Se as camadas de tecido apresentarem sinais visíveis de desgaste, a máscara deverá ser descartada ou reforçada com uma nova camada. As máscaras NÃO devem ser colocadas a secar em bancadas ou noutras superfícies sujas. A máscara deve ser substituída sempre que ficar suja.

***As instruções que se seguem abaixo relativamente à concepção de máscaras não se destinam a unidades de saúde. Fica a critério dos vários governos decidirem se querem adoptar o uso e a produção de máscaras não médicas no seio das comunidades e de que forma irão fazê-lo. Consultar o Anexo 1 para sugestões de concepção.**

Nota: as máscaras nunca devem ser partilhadas, mesmo entre familiares.

Bibliografia:

1. Davies, A., Thompson, KA., Giri, K., Kafatos, G., Walter, J., Bennett, A. (2013). Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? *Disaster Med Public Health Prep.* 7(4):413-418.
2. Institute of Medicine. (2006). *Reusability of Facemasks During an Influenza Pandemic: Facing the Flu.* Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/11637>.
3. MacIntyre, CR., and Chughtai, AA. (2015). Facemasks for the prevention of infection in healthcare and community settings. *BMJ.* 350. doi: 10.1136/bmj.h694.
4. MacIntyre, CR., et. al. (2015). A cluster randomised trial of cloth masks compared with medical masks in healthcare workers. *BMJ Open* 2015;5: e006577. doi:10.1136/bmjopen-2014-006577.
5. WHO (2020). Interim Guidance: Rational use of personal protective equipment (PPE) for coronavirus disease (COVID-19). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331215>
6. Van der Sande, M., Teunis, P., Sabel, R. (2008) Professional and Home-Made Face Masks Reduce Exposure to Respiratory Infections among the General Population. *PLoS ONE* 3(7): e2618.doi:10.1371/journal.pone.0002618
7. Jenkins, J. (2020). *Homemade Cloth Face Masks: When They Help & How to Keep Them Sterile.* University of Utah. <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2020/04/face-masks.php>.
8. Edwards, E. (2020). Making your own face mask? Some fabrics work better than others, study finds. Some fabrics were found to work better at filtering small particles than medical grade masks. <https://www.nbcnews.com/health/health-news/making-your-own-face-mask-some-fabrics-work-better-others-n1175966>

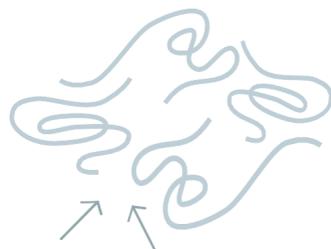
MATERIAIS NECESSÁRIOS



Usar, no mínimo, duas peças de tecido de 25 cm de comprimento e 15 cm de largura



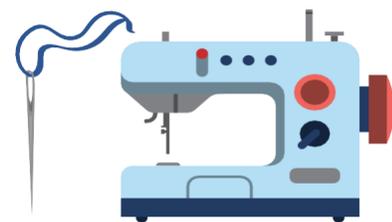
Dois elásticos de 15 cm de comprimento



Quatro tiras de 20 cm de comprimento cada



Uma tesoura



Uma agulha ou uma máquina de costurar.

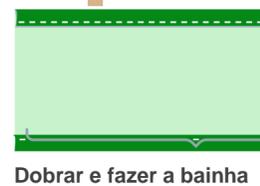
Se possível, solicitar os serviços de uma costureira para fazer as máscaras.

3

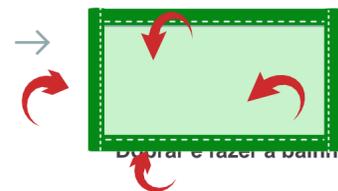


Sobrepor as duas peças de tecido (realizar a operação numa mesa ou superfície plana)

4



Dobrar e fazer a bainha



Dobrar e fazer a bainha

Dobrar ligeiramente as bordas da peça de tecido inferior por cima da outra peça. Coser as dobras. Repetir este processo na parte superior e inferior da máscara.

1

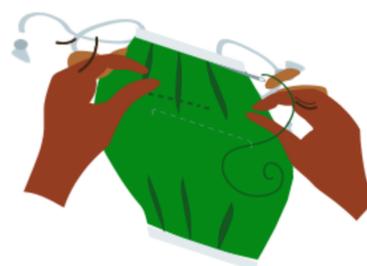


Recortar duas peças de tecido (com 25 cm de comprimento e 15 cm de largura)

2



5

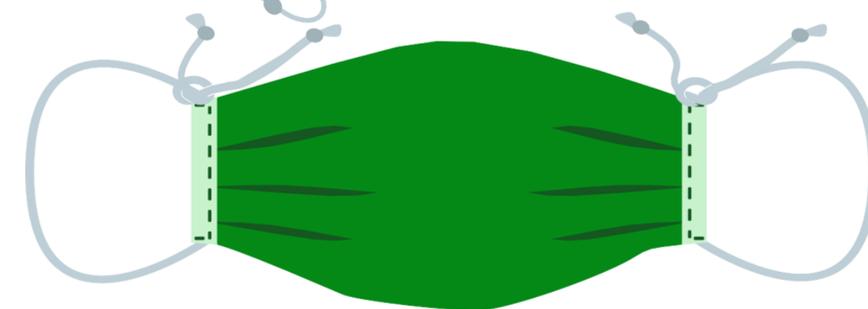


Colocar duas tiras ou um elástico em cada borda lateral da máscara. Dobrar as bordas laterais por cima das tiras ou dos elásticos. Coser as bordas laterais de forma a fixar bem as tiras ou elásticos.

6

Apertar as extremidades das tiras ou dos elásticos com nós seguros.

Certificar-se de que os nós estão bem apertados



Fazer uma bainha nas extremidades dos dois tecidos, recortando qualquer excesso de tecido ou bordas irregulares, caso o tecido tenha sido retirado de um rolo de tecido.

