GUIA DE FABRICO E DESINFECÇÃO DE MÁSCARAS DESTINADO A COMUNIDADES COM POUCOS RECURSOS

Guia de fabrico de máscara caseira em tecido

Organização Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL para a África

Instruções:

A finalidade do presente documento é oferecer orientações no que diz respeito ao fabrico/montagem, desinfecção e uso de máscaras caseiras destinadas a comunidades com poucos recursos. Leia cuidadosamente o documento na íntegra antes de implementar as orientações, de forma a garantir que as recomendações feitas são adaptadas ao contexto.

Introdução:

Quando comparadas com máscaras médicas (i.e., máscaras cirúrgicas, N-95, FFP2), as máscaras caseiras em tecido registam um maior número de infecções causadas por gotículas e microrganismos transmitidos por via aérea. Este aumento no número 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).

Contudo, uma máscara caseira em tecido pode revelar-se necessária em determinadas comunidades. Por exemplo, nas comunidades onde se registou uma transmissão local, as máscaras caseiras em tecido devem ser usadas pelos membros da comunidade (CDC, 2020). O uso de máscaras caseiras em tecido tem como finalidade reduzir a transmissão do vírus SARS-CoV-2 nas comunidades por indivíduos infectados, mas assintomáticos, que podem estar a propagar o vírus (CDC, 2020).

Em suma, as máscaras caseiras em tecido podem oferecer protecção mínima, uma vez que permitem reduzir o número de gotículas respiratórias expulsas por pessoas assintomáticas, diminuindo pela mesma ocasião o número de infecções transmitidas por via aérea e por gotículas (MacIntyre & Chughtai, 2015, Institute of Medicine, 2006, Rengasamy, et. al., 2010). Convém salientar que o uso de máscaras médicas caseiras por indivíduos assintomáticos nas comunidades que registam uma transmissão local da doença baseia-se no mesmo princípio do que a etiqueta respiratória, segundo a qual um indivíduo deve tossir ou espirrar para a parte interna do cotovelo.

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

- Os indivíduos sintomáticos na comunidade devem usar uma máscara médica/cirúrgica, se possível, na medida em que esse tipo de máscaras oferece uma maior protecção contra infecções transmitidas por gotículas. Para ser mais específico, as máscaras médicas/cirúrgicas são três vezes mais eficazes no bloqueio da transmissão de microrganismos do que as máscaras caseiras em tecido (Davies, et. Al. 2013). As máscaras médicas/cirúrgicas são de uso único.
- As máscaras caseiras em tecido não devem substituir o uso de respiradores (por exemplo, de tipo N-95, FFP2). Além disso, não devem ser usadas máscaras caseiras se o doente tiver de receber cuidados que exigem a realização de procedimentos geradores de aerossóis. Nesse caso, o doente deverá usar uma máscara de tipo N-95 (CDC, 2020). Ademais, não se recomenda o uso de máscaras caseiras em tecido por profissionais de saúde (MacIntyre et. al., 2015). Os profissionais de saúde que prestam cuidados de rotina a doentes infectados pela COVID-19 devem usar uma máscara cirúrgica (OMS, 2020).
- As máscaras caseiras em tecido podem ser fabricadas 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 ao das máscaras com uma única camada (Edwards, 2020).
- As máscaras caseiras em tecido podem ser feitas a partir do seguinte material: misturas de algodão, tecidos espessos, como o "batique", tecido de edredão, tecido de panos/toalhas entrelaçados espessos e/ou gaze (Edwards, 2020, Jenkins, 2020, van der Sande, et. al., 2008, MacIntyre, et. al., 2015). Em suma, se a luz do sol atravessar a máscara, significa que o tecido é demasiado fino e não deve ser usado. Recomenda-se o uso de material que retenha o menos possível a humidade.
- O uso de máscaras caseiras em tecido deve ser complementado com o cumprimento do distanciamento social de, pelo menos, um metro e a prática frequente de higiene das mãos, sobretudo nas comunidades fortemente povoadas (CDC, 2020). De notar que o uso de uma máscara caseira em tecido não substitui uma boa prática de higiene das mãos e a aplicação do distanciamento físico. Alguns estudos sugerem que o uso de máscaras em tecido aliado à prática de higiene das mãos permite reduzir as taxas de infecção (MacIntrye, et. al, 2015).
- A máscara caseira em tecido deve permanecer sempre seca. Até mesmo a humidade formada pelo ar expirado pode potencialmente diminuir a eficácia do tecido contra a transmissão de infecções (Edwards, 2020).
- As máscaras caseiras devem:
  - Encaixar firmemente, mas confortavelmente, nas maçãs do rosto e cobrir o nariz e a boca;
  - Assentar na ponta do nariz e adaptar-se ao rosto e aos seus contornos;
  - Cobrir o queixo;
  - Ter uma forma cónica ou tetraédrica;
  - Ser presas por um nó ou por fitas que passam por trás das orelhas;
  - Conter múltiplas camadas de tecido;
  - Permitir respirar sem restrições;
  - Ser lavadas, limpas ou desinfectadas (CDC, 2020).
- As máscaras caseiras em tecido podem ser usadas durante um período máximo de três horas sem se verificar um aumento na penetração de partículas (van der Sande, et. al., 2008).
- As máscaras caseiras em tecido devem ser lavadas diariamente, se possível colocando-as na máquina de lavar com outras roupas a uma temperatura entre 60 e 90 °C com detergente de roupa. Em alternativa, as máscaras podem ser lavadas em água quente numa bacia com detergente de roupa. Caso não haja água quente, as máscaras deverão ser lavadas em água fria com 0,05% de cloro. As máscaras devem ficar de molho durante 30 minutos e, em seguida, ser enxaguadas com água e detergente de roupa (OMS, 2020). *Os tecidos propostos não foram testados com cloro. Uma vez lavadas, deve deixar secar as máscaras ao ar livre num espaço limpo.
- As máscaras não devem ser colocadas a secar em bancadas ou noutras superfícies sujas. A máscara deve permanecer o mais limpa possível de forma a reduzir o risco de infecção.
- A remoção da máscara deve ser feita sem que o indivíduo toque na superfície exterior da máscara. Se tocar, a pessoa deverá lavar as mãos imediatamente. Além disso, mesmo depois de ter removido a máscara, o indivíduo não deverá tocar no rosto até ter lavado as mãos.
- ******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 caseiras em tecido no seio das comunidades e de que forma irão fazê-lo.******

Ver anexo 1 para sugestões de concepção

Note: AS MÁSCARAS NÃO DEVEM SER PARTILHADAS, MESMO ENTRE FAMILIARES. UMA MÁSCARA POR PESSOA

Bibliografia:

1. CDC. (2020). Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html
2. 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.
3. 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.
4. MacIntyre, CR., and Chughtai, AA. (2015). Facemasks for the prevention of infection in healthcare and community settings. BMJ. 350. doi: 10.1136/bmj.h694.
5. 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.
6. WHO (2020). Interim Guidance: Rational use of personal protective equipment (PPE) for coronavirus disease (COVID-19). https://apps.who.int/iris/handle/10665/331215
7. 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
8. 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.
9. Edwards, E. (2020). Making your own face mask? Some fabrics work better than others, study find. 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

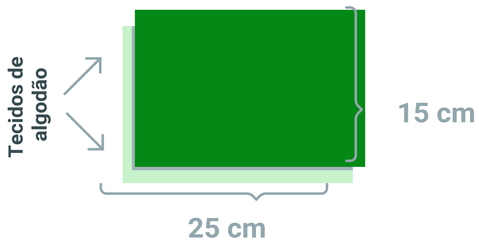
PREVENÇÃO DA COVID-19

Anexo 1

Guia de fabrico de máscara caseira em tecido

Organização Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL para a África

MATERIAIS NECESSÁRIOS:



Duas peças de algodão de 25 cm de comprimento e 15 cm de largura

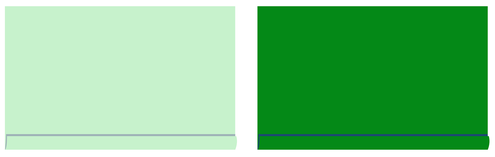
Uma agulha ou uma máquina de costurar. Se possível, solicitar os serviços de uma costureira para fazer as máscaras.

Dois elásticos de 15 cm de comprimento.

Quatro tiras de algodão de 20 cm de comprimento cada

Uma tesoura

1



Recortar dois rectângulos de tecido de algodão (com 25 cm de comprimento e 15 cm de largura cada)

É possível usar tecidos provenientes d e misturas de algodão, tecido espesso, como o “batique”, tecidos de algodão de edredão e tecidos de toalhas/panos entrelaçados espessos.

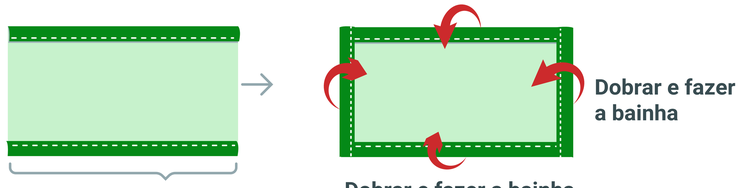
2

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.

3

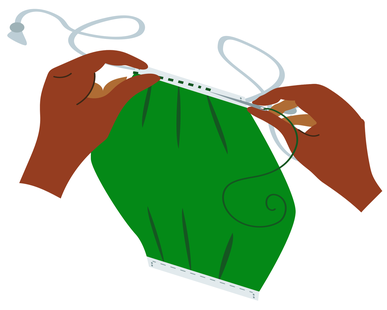
Sobrepor as duas peças de tecido (realizar a operação numa mesa ou superfície plana)

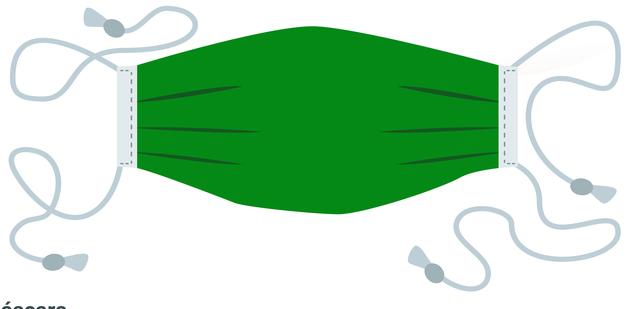
4



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.

5

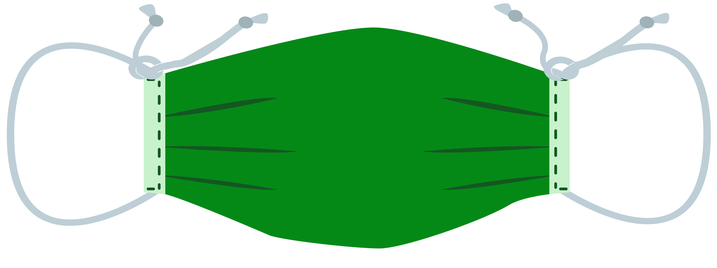




Colocar as tiras de algodão ou os elásticos nas bordas laterais da máscara.
Dobrar as bordas laterais por cima das tiras ou dos elásticos.
Coser as bordas laterais de forma a fixar bem as tiras ou elásticos.

6

Apertar as extremidades das tiras ou dos elásticos com nós seguros.
Certificar-se de que os nós estão bem apertados.



Instruções sobre o uso de máscaras adaptadas do CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf