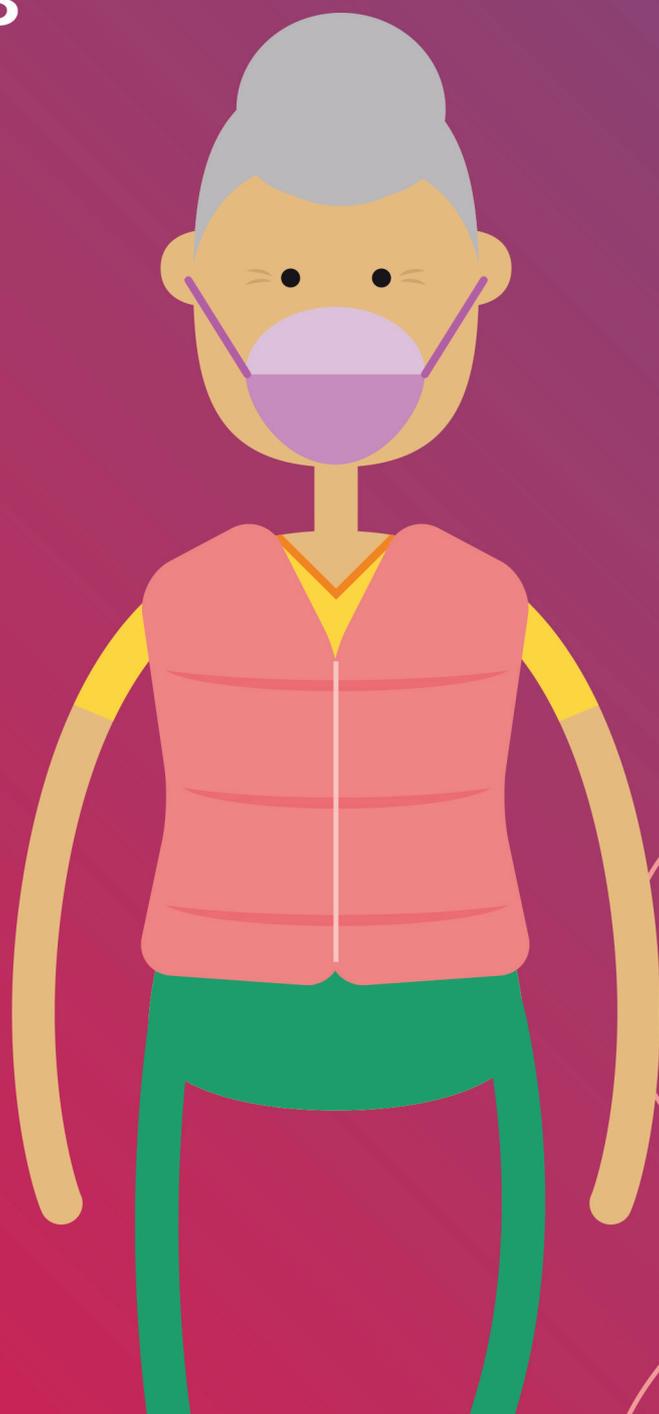


Novo coronavírus. Máscaras caseiras para prevenção.

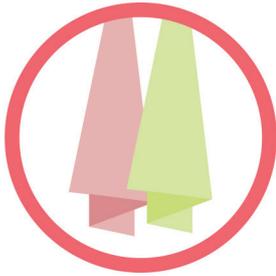
Segundo o Ministério da Saúde, as máscaras caseiras, feitas de pano, também funcionam como barreiras na propagação do vírus.

**Que tal fazer a sua
para se proteger?**

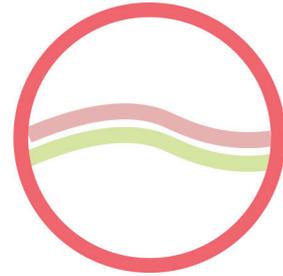


Saiba mais:

O que a máscara de pano precisa ter?



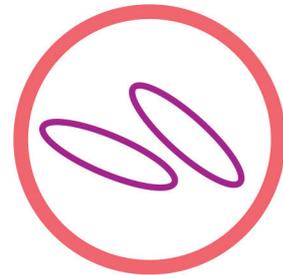
Pode ser feita em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos.



Precisa ter, pelo menos, duas camadas de pano, ou seja, dupla face.



Deve ser confeccionada em um tamanho que cubra totalmente a boca e o nariz e fique ajustada ao rosto, sem espaços nas laterais.



Deve ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca.

O mais importante: **é de uso individual.**
Não pode ser dividida com ninguém.

Onde e como usar?



Coloque a máscara com cuidado, cobrindo a boca e o nariz, sem deixar espaços entre a máscara e o rosto.



Use sempre que precisar sair de casa. Leve pelo menos uma máscara reserva em uma sacola limpa. Leve também uma sacola extra para guardar a máscara suja quando precisar trocar.



A máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano. Ela também deve ser trocada sempre que estiver suja ou úmida.



Evite tocar ou ajustar a máscara enquanto estiver na rua.



O que fazer ao chegar em casa?



Lave as mãos com água e sabão e seque-as bem antes de retirar a máscara.



Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocar na parte da frente.

Como higienizar a máscara?

- 1** Faça a imersão da máscara em um recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável).
- 2** Após o tempo de imersão, enxágue a máscara com água corrente e depois lave-a com água e sabão. Em seguida, lave as mãos com água e sabão.
- 3** A máscara precisa estar seca para ser reutilizada.
- 4** Depois de seca, passe a máscara com ferro e guarde-a em um saco plástico.

Quando descartar a máscara?

Sempre que apresentar sinais de deteriorização ou desgaste.

Importante: a máscara caseira não substitui as medidas de distanciamento social e de higiene. Redobre a atenção com o uso da máscara, uma vez que ela dá uma sensação de segurança.



Fique em casa. Só saia se for realmente preciso.

Unimed 
Belo Horizonte

