



A transmissão do coronavírus pode ocorrer por pessoas assintomáticas



Assim, na tentativa de diminuir a transmissão, organizações de saúde nacionais e internacionais vem sugerindo o uso de máscaras **caseiras** em **toda a população que necessita sair de casa**

Essa medida serve como uma **barreira física** para diminuir a disseminação do vírus. No entanto, ela sozinha não é o suficiente para **SUA PROTEÇÃO**.

Por isso, o uso de máscara deve ser **somado**:

- ao distanciamento social,
- à etiqueta respiratória e
- à higienização das mãos



Lembretes:

- A máscara é de uso **individual**;
- **Trocar** a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;
- Ao sinal de **desgaste**, a máscara deve ser **inutilizada** e uma nova máscara deve ser feita;
- Fazer uso de máscaras caseiras quando houver necessidade de deslocamento ou permanência onde há maior circulação de pessoas;

Lema: **"Eu protejo você e você me protege"**

Veja dicas de como fazer sua própria máscara:

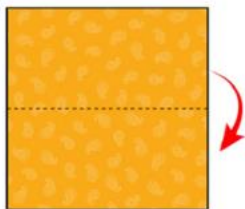
Tutorial

1.

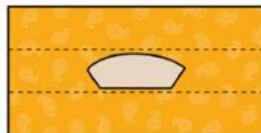


Corte o filtro de café.

2.



3.



Coloque o filtro no centro da bandana dobrada.

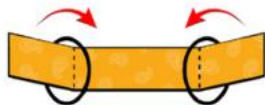
Dobrar as pontas para o centro.

4.



Colocar elásticos ou laços de cabelo a cerca de 15 cm de distância.

5.



Dobre os lados para o meio.

6.



7.



Materiais:

- Um filtro de café
- Tesoura
- Um lenço de algodão aprox. 42 cm x 42 cm
- Dois elásticos (ex: de cabelo)



Materiais necessários



Corte um
pedaço do
filtro de
café





Dobre o
lenço no
meio e
coloque o
filtro no
centro



Dobre
ambos os
lados para
o centro



Coloque os elásticos de cabelo a uma distância de aprox. 15 cm entre eles



Dobre os lados para o meio e faça os ajustes para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara

Acesse os links abaixo para
saber de **outras formas** de
fazer as **máscaras** e formas de
higienização!!!

<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>