



ARTE<sup>EM</sup>  
MÁSCARAS  
CULTURA É SAÚDE



Para contribuir com a prevenção do coronavírus é fundamental mantermos o isolamento social, a higienização das mãos e o uso da máscara de proteção.

A máscara é uma ferramenta importante contra a propagação da Covid-19, uma vez que evita que as gotículas da fala, tosse, espirro e partículas expelidas durante a respiração atinjam outras pessoas ou superfícies. As máscaras devem ser usadas sempre que for necessário sair ou receber coisas em casa.

As máscaras caseiras devem ser feitas seguindo orientações do Ministério da Saúde quanto às suas dimensões, higienização e outras características.



## 2 - Como usar a máscara

- Cada máscara pode ser usada por até 2 horas ou até você sentir que ela ficou úmida. A máscara úmida perde a proteção, facilita a passagem do vírus e pode provocar a proliferação de bactérias. As máscaras só são eficientes na proteção se estiverem secas.
- Quem passa o dia todo fora de casa deve sair com, no mínimo, 5 máscaras (sempre guardadas em sacos plásticos para evitar contaminação).
- As máscaras são individuais. Não as compartilhe com ninguém, nem com seus familiares. O ideal é ter sempre mais de uma máscara.

- Nunca toque na máscara durante o uso. Se tocar, lave as mãos imediatamente.
- Para colocar e tirar a máscara toque somente nas tiras laterais ou nos elásticos. Lave sempre as mãos antes de colocar a máscara e também depois de tirá-la.
- Uma máscara bem colocada deve ficar confortável no rosto. É importante que a máscara não fique esticada nem frouxa.



**Fontes:**

Ministério da Saúde - Governo Federal  
Universidade Federal de Santa Catarina  
Instituto Federal do Rio Grande do Sul - IFRS  
Folha de SP  
El País Brasil  
Masks for All #masks4all



ARTE<sup>EM</sup>  
MÁSCARAS  
CULTURA É SAÚDE

Conheça a iniciativa Arte em Máscaras:  
**[www.redevoluntariavale.com.br](http://www.redevoluntariavale.com.br)**

Siga nas redes sociais: **#arteemmascaras**

Mais informações sobre o Coronavírus:  
**[coronavirus.saude.gov.br](http://coronavirus.saude.gov.br)**

Nota técnica do Ministério da Saúde sobre uso de máscaras:

<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/02/Minist--rio-da-Sa--de---Nota-t--cnica-sobre-uso-de-m--scara-caseiras.pdf>