

## RECOMENDAÇÃO DO ABC

### MÁSCARAS DE USO COMUNITÁRIO

#### OBJETIVO DO USO GENERALIZADO DE MÁSCARAS

O uso de máscara pelo cidadão comum tem como principal objetivo a prevenção da dispersão do vírus através da respiração, fala, tosse e espirros - numa lógica de “*Eu protejo-te a ti e tu proteges-me a mim*”, a diminuição do contato direto das mãos com o nariz ou boca e a diminuição da carga viral a que o portador da máscara pode vir a estar sujeito durante o dia.

#### CARACTERÍSTICAS IDEAIS DE UMA MÁSCARA PARA USO GENERALIZADO

A conceção da máscara “ideal” para uso da população em geral deverá ter em conta o **grau de filtração** da máscara, o seu **grau de respirabilidade** e conforto (de forma a serem suportadas durante longos períodos de tempo), **possibilidade de manutenção** da máscara sem deterioração destas características e ser **feita com materiais baratos** e de **uso-comum**.

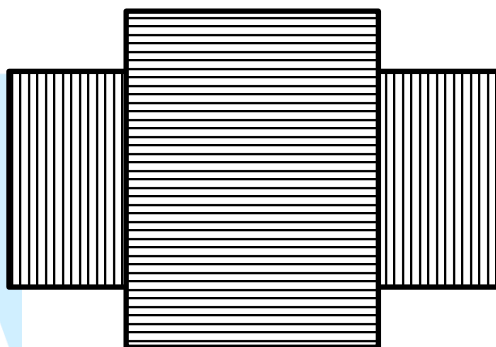
#### MÁSCARA DE USO GENERALIZADO PROPOSTA PELO ABC

A análise dos vários estudos realizados até ao momento, levam-nos a aconselhar o uso generalizado de uma máscara feita com **dupla camada de tecido de almofada ou tecido de T-Shirt (100% algodão) e dupla camada de papel de rolo de cozinha**.

A dupla camada de tecido de almofada ou tecido de T-Shirt (100% algodão) deverá ser costurado de forma a mimetizar a máscara cirúrgica, ou seja, com pregas que se orientem todas para baixo e apresentando duas pequenas dobras na parte superior e inferior, que suportem a colocação interna do papel de cozinha (ver imagem abaixo).



A dupla camada de papel de cozinha deverá ser feita de forma a que a orientação das folhas seja cruzada uma em relação à outra (ver representação em baixo).



A bainha na parte superior da máscara deverá conter um pequeno arame, permitindo o ajuste da máscara ao nariz.

#### NORMAS DE UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

São estes os passos que deve realizar, antes de a utilizar.

1. Coloque a máscara de algodão com a parte exterior pousada em cima da mesa.
2. Separe duas folhas de papel de rolo de cozinha e corte-as do tamanho (altura e largura) da máscara de tecido.
3. Entale a primeira folha de papel dentro das dobras interiores preparadas para o efeito, na horizontal.
4. Coloque na vertical a segunda camada de papel por cima da outra, entalando-a, igualmente, nas dobras do tecido.

5. A máscara ficará, então, com o seguinte aspeto:



6. Leve consigo, em saco de plástico hermético, os pares de folhas de papel necessários para eventuais trocas deste filtro de papel (**máximo de utilização do filtro: 3 horas**)
7. Se for necessário, retire a máscara do rosto, pouse-a com a parte exterior virada para baixo e tire as folhas de papel já usadas.
8. Lave bem as mãos.
9. Pegue em duas folhas de papel novas e repita os passos 3 e 4.

#### MANUTENÇÃO DA MÁSCARA PROPOSTA PELO ABC

A contaminação da máscara pode ser veículo de transmissão, devido à potencial acumulação de partículas virais vindas do exterior e possibilidade de autoinoculação a partir da mesma. Por isso, propomos que **a camada em contacto direto com a boca do utilizador (papel de cozinha) seja descartada a cada 3 horas de uso contínuo e que a parte exterior da máscara (tecido 100% algodão) seja lavada com água e sabão no final de cada dia.**

**Faro, 19 de abril de 2020**

**O Presidente do Conselho Executivo do ABC**



(Dr. Nuno Marques)