

USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO: INTERVENÇÃO NÃO FARMACÊUTICA CONTRA A COVID-19



Por que usar a máscara?

Quando devo usar máscaras artesanais ou máscaras cirúrgicas?

Como produzir e higienizar as máscaras artesanais?

USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO: INTERVENÇÃO NÃO FARMACÊUTICA CONTRA A COVID-19

1ª Edição

Volume 3

BELÉM-PA



Rfb
Editora

JUNHO/2020

<https://doi.org/10.46898/rfb.9786599097898>.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

U86

Uso de máscaras de proteção: intervenção não farmacêutica contra a Covid-19 [recurso digital] / Isabella Macário Ferro Cavalcanti (Coordenadora do Projeto Educa Coronavírus) – 1. ed. 3. vol. – Belém: Rfb Editora, 2020.

7.310kB; PDF: il.

Inclui Bibliografia.

Modo de Acesso: World Wide Web.

ISBN: 978-65-990978-9-8.

DOI: 10.46898/rfb.9786599097898.

Faz parte da Coleção Educa Coronavírus.

1. Educa Coronavírus. 2. Máscaras de Proteção. 3. Jogo dos Sete Erros I. Cavalcanti, I. M. Ferro. II. Mesquita, G. Freitas. III. Souza, J. Barbosa. IV. Anjos, K. R. Barbosa. V. Bezerra, M. H. Anjos. VI. Moraes, M. N. Aguiar. VII. Sales, S. G. Santos. VIII. Medeiros, S. M. F. R. Santos. IX. Silva, T. Fonseca. X. Silva, T. Soares. XI. Título.

CDD 614

Elaborado por:



Copyright da edição brasileira
©2020 Rfb Editora.

Copyright do Texto
©2020 Os Autores.

Conselho Editorial.

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA.

Prof.^a Dr.^a. Roberta Modesto Braga - UFPA.

Prof. Me. Laecio Nobre de Macedo - UFMA.

Prof. Dr. Rodolfo Almeida Maduro - UFOPA.

Prof.^a Dr.^a. Ana Angelica Mathias Macedo - IFMA.

Prof. Me. Francisco Robson Alves da Silva - IFPA.

Prof.^a Dr.^a. Elizabeth Gomes Souza - UFPA.

Prof.^a Me. Neuma Teixeira dos Santos - UFRA.

Prof.^a Me. Antônia Edna Silva dos Santos - UEPA.

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa - UFMA.

Diagramação e arte da capa.

Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos.

Jaqueline Barbosa de Souza.

Matheus Henrique dos Anjos Bezerra.

Revisão de texto.

Os autores.



Home Page: www.rfbeditora.com.

E-mail: adm@rfbeditora.com.

CNPJ: 36.972.053/0001-11.

Belém, Pará, Brasil.

EQUIPE

MSc. Gemilton de Freitas Mesquita: Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV), Professor da EREM Guiomar Krause Gonçalves, Vitória de Santo Antão, Pernambuco e Professor da Rede Municipal de Glória do Goitá, Pernambuco.

Jaqueline Barbosa de Souza: Graduanda do curso de Farmácia do Centro Universitário UniSãoMiguel (UNISÃO MIGUEL).

Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos: Residente de Enfermagem em Infectologia no Hospital Universitário Oswaldo Cruz da Universidade de Pernambuco (HUOC/UPE/FENSG).

Matheus Henrique dos Anjos Bezerra: Graduando do curso de Design da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

MSc. Mayara Nadja de Aguiar Morais: Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV) e Professora da Escola Professor Barros Guimarães, Glória do Goitá, Pernambuco.

Samilly Gabrielly dos Santos Sales: Graduanda do curso de Farmácia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

MSc. Sandrelli Meridiana de Fátima Ramos dos Santos Medeiros: Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Biologia Aplicada à Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (PPGBAS/UFPE).

Tatiane Fonseca da Silva: Mestranda do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV).

MSc. Thaís Soares da Silva: Doutoranda do Programa Pós-Graduação de Ensino das Ciências da Universidade Federal Rural de Pernambuco (PPGEC/UFRPE).

Profa. Dra. Isabella Macário Ferro Cavalcanti: Professora Adjunto IV das Disciplinas de Microbiologia, Imunologia e Exames Laboratoriais do Núcleo de Enfermagem do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE). Especialista em Microbiologia Clínica pela Universidade de Pernambuco (UPE). Membro do Núcleo de Pesquisa e Extensão (NPE) do CAV/UFPE. Professora do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV). Chefe e Pesquisadora do Setor de Microbiologia Clínica do Laboratório de Imunopatologia Keizo Asami da Universidade Federal de Pernambuco (LIKA/UFPE). Membro do Comitê Científico e Consultivo de Apoio às Ações de Combate ao COVID-19 – CAV/UFPE.

SUMÁRIO

7 APRESENTAÇÃO

8 O USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO

9 O USO DE MÁSCARAS É RESPONSABILIDADE SOCIAL

10 ORIENTAÇÕES PARA O USO DAS MÁSCARAS CASEIRAS/ARTESANAIS PELA POPULAÇÃO

11 FAÇA VOCÊ MESMO A SUA MÁSCARA CASEIRA

12 QUAIS CARACTERÍSTICAS A MÁSCARA DEVE TER?

13 COMO LAVAR E REAPROVEITAR SUA MÁSCARA CASEIRA?

17 JOGO DOS SETE ERROS: USO DAS MÁSCARAS DE PROTEÇÃO

19 REFERÊNCIAS



APRESENTAÇÃO

Estamos atravessando uma pandemia da COVID-19 causada pelo vírus SARS-CoV-2 que resultou no isolamento social. Esse isolamento aliado às informações midiáticas podem afetar o desenvolvimento emocional das pessoas, uma vez que elas se veem isoladas e com pouco contato social.

Visando o desenvolvimento psicoemocional das pessoas, nós do Projeto Educa Coronavírus, iremos divulgar conteúdos e materiais sobre a COVID-19.

O Educa Coronavírus é composto por profissionais, graduandos e pós-graduandos de saúde, educação e design em áreas multidisciplinares. Nossa equipe pretende produzir materiais didáticos para que sejam compartilhados e utilizados na educação popular.

Atenciosamente,

PROFA. DRA. ISABELLA MACÁRIO
COORDENADORA DO PROJETO EDUCA CORONAVÍRUS

*Contato: isabella.cavalcanti@ufpe.br
Acompanhe nossas publicações no instagram do EMBIOS:
[@embios2020](https://www.instagram.com/embios2020)*

O USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO



O uso de máscaras é uma importante intervenção não farmacêutica nesse contexto atual de pandemia da COVID-19, devido à ausência de imunidade prévia na população e a inexistência de vacinas ou tratamento específico. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros estudos, existem evidências de que o uso de máscara é um método eficaz para reduzir a infecção causada pelo SARS-CoV-2. Sabe-se que as máscaras faciais são barreiras físicas eficazes em limitar a transmissão do SARS-CoV-2 a curta distância, através do contato indireto e emissão de gotículas a partir de pessoas contaminadas por esse vírus.

Estudos indicam que, quando as máscaras faciais são adequadamente ajustadas, elas podem interromper efetivamente a propagação das gotículas expelidas ao tossir ou espirrar, impedindo a transmissão de doenças respiratórias. As máscaras faciais são capazes de reter partículas e vírus transportados pelo ar para que não atinjam pessoas próximas. Pesquisas mostram que tanto as máscaras cirúrgicas como as máscaras caseiras/artesanais contribuem potencialmente para evitar a transmissão de vírus causadores de doenças respiratórias pela retenção de partículas produzidas pelo sistema respiratório, sendo um importante aliado no enfrentamento à disseminação da COVID-19.

Você sabia?
Na República Tcheca, onde o governo tornou obrigatório o uso de máscaras, o crescimento de novos casos da COVID-19 parece ser mais lento comparado a outros países europeus. Em apenas dez dias, quase toda a população da República Tcheca começou a usar máscaras faciais. Essas máscaras eram feitas principalmente em casa com material fácil de encontrar, como camisetas usadas.

Adicionalmente, o uso de máscaras é uma estratégia importante em ocasiões em que o distanciamento mínimo de 2 metros não é possível, como por exemplo, nos transportes coletivos (ônibus e metrô), assim como para profissionais que tem contato constante e próximo com outras pessoas.



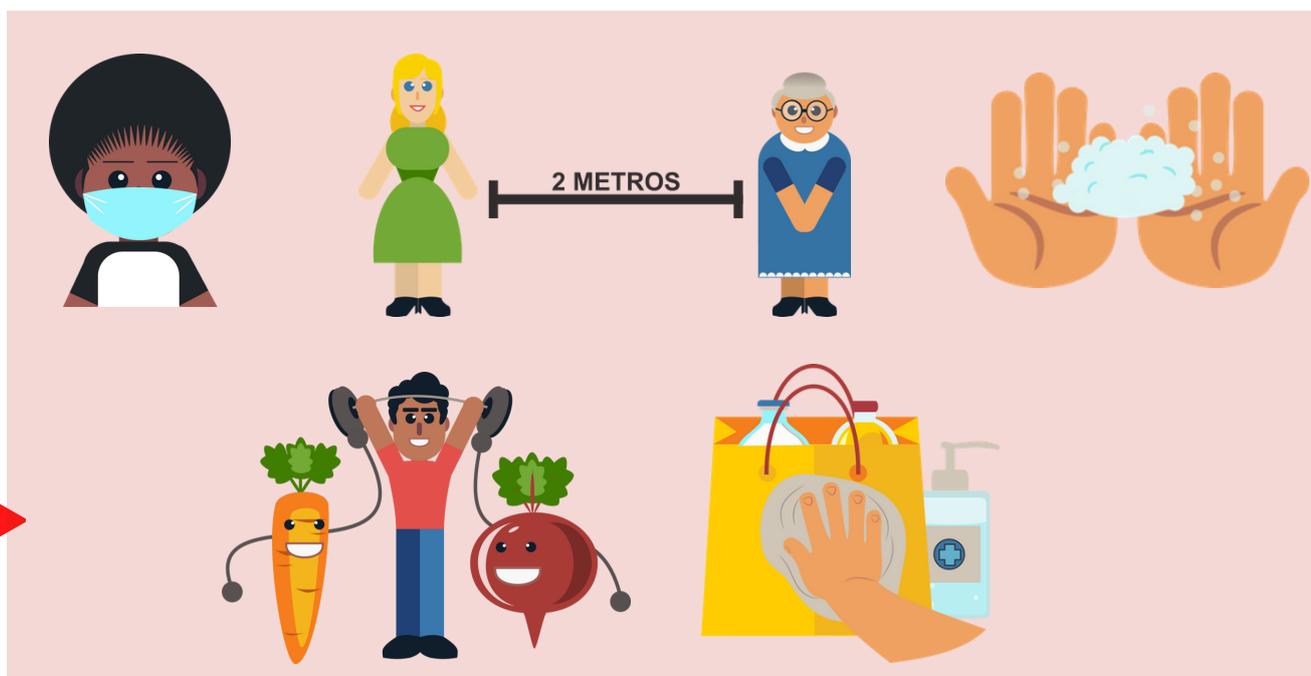
O USO DE MÁSCARAS É RESPONSABILIDADE SOCIAL

O uso de máscaras faciais pode contribuir também para aumentar a consciência coletiva e individual da responsabilidade para combater doenças infecciosas.

Só a máscara basta?

É necessário enfatizar que é recomendado o uso de máscaras faciais caseiras/artesanais para a população em geral, pois as máscaras cirúrgicas, N95 ou PFF2 devem ser destinadas aos profissionais de saúde. Ressalta-se que, qualquer máscara, mesmo manuseada corretamente e independente de quão eficiente seja sua filtração e vedação, não será efetiva se utilizada isoladamente.

O uso de máscaras deve ser associado às outras medidas indicadas pelas autoridades sanitárias, como isolamento social de casos infectados, manutenção da etiqueta respiratória, lavagens frequentes das mãos e das superfícies, dentre outras medidas.



ORIENTAÇÕES PARA O USO DAS MÁSCARAS CASEIRAS/ARTESANAIS PELA POPULAÇÃO



a) O uso da máscara caseira/artesanal é individual e não deve ser compartilhada entre familiares, amigos e outros, mesmo depois de lavadas;

b) Antes de colocar a máscara, lave preferencialmente suas mãos com água e sabão, ou quando indisponível, higienize com álcool 70%;

c) Evite tocar ou ajustar a máscara enquanto estiver fazendo o seu uso e se precisar tocá-la, lave suas mãos com água e sabão antes de manuseá-la;

d) Evite também retirar a máscara, colocá-la na testa ou abaixo do queixo;

e) Não retire a máscara para falar;

f) As máscaras devem ser trocadas, se possível, a cada duas horas, ou sempre que estiver úmida ou suja, para garantir maior proteção. Por isso, é recomendável que cada pessoa tenha mais de uma máscara disponível;

g) Para retirá-la, não toque na parte da frente da máscara, remova-a segurando pelos elásticos ou pelas fitas que a amarram e se não puder lavá-la imediatamente, coloque-a em saco plástico ou em uma embalagem destinada para tal finalidade até o momento em que for lavar (o mais breve possível);

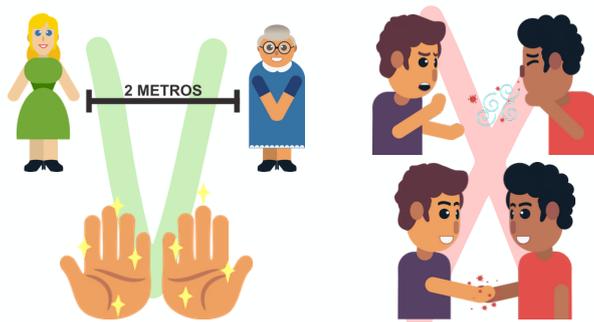
h) Ao sair de casa, leve pelo menos uma máscara adicional e um saco plástico para guardar a máscara já utilizada, caso precise trocar;

i) Ao chegar em casa, as máscaras devem ser lavadas pela própria pessoa, primeiro em solução de água sanitária, seguido de enxague e lavagem com água e sabão, conforme recomendações detalhadas no item “COMO LAVAR E REAPROVEITAR SUA MÁSCARA CASEIRA”;

j) Mesmo utilizando a máscara caseira/artesanal, mantenha a distância mínima de 2 metros de outras pessoas, mantenha as mãos sempre higienizadas e pratique a etiqueta respiratória cobrindo a boca e nariz com um lenço ao espirrar ou espirrando no antebraço;

k) Nunca espirre em suas mãos, pois elas são importantes veículos de transmissão de SARS-CoV-2;

l) Coloque a máscara antes de sair de casa.



FAÇA VOCÊ MESMO A SUA MÁSCARA CASEIRA



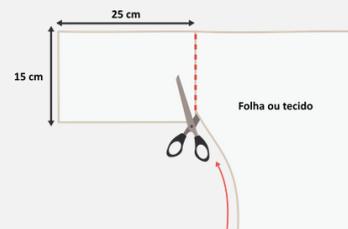
Materiais necessários para a confecção das máscaras:

- Tecido;
- Elásticos: 2 tiras de tamanhos iguais;
- Agulha e linha;
- Tesoura, régua e lápis.

Usar tecidos como: tecido de saco de aspirador, cotton (55% poliéster e 45% algodão), algodão, fronhas de tecido antimicrobiano, tricoline, percal (tecidos de fronha e lençóis) ou TNT de 20 a 40 g/m².

PASSO 1

- Recortar o tecido em dois retângulos no tamanho de 25 cm x 15 cm cada;

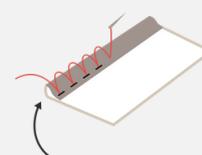
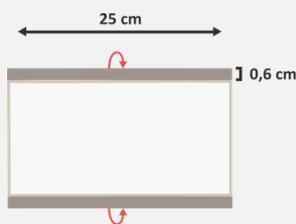


PASSO 2

- Costurar uma bainha de 0,6 cm nos lados recortados com 25 cm e uma bainha de 1,25 cm nos lados de 15 cm em cada um dos retângulos;



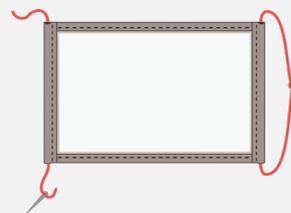
Bainha



Ao costurar as bordas, deixe espaço suficiente para o elástico

PASSO 3

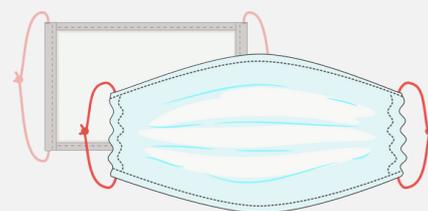
- Em seguida, colocar os elásticos na bainha mais larga (de 1,25 cm) e amarrar os extremos dos elásticos;



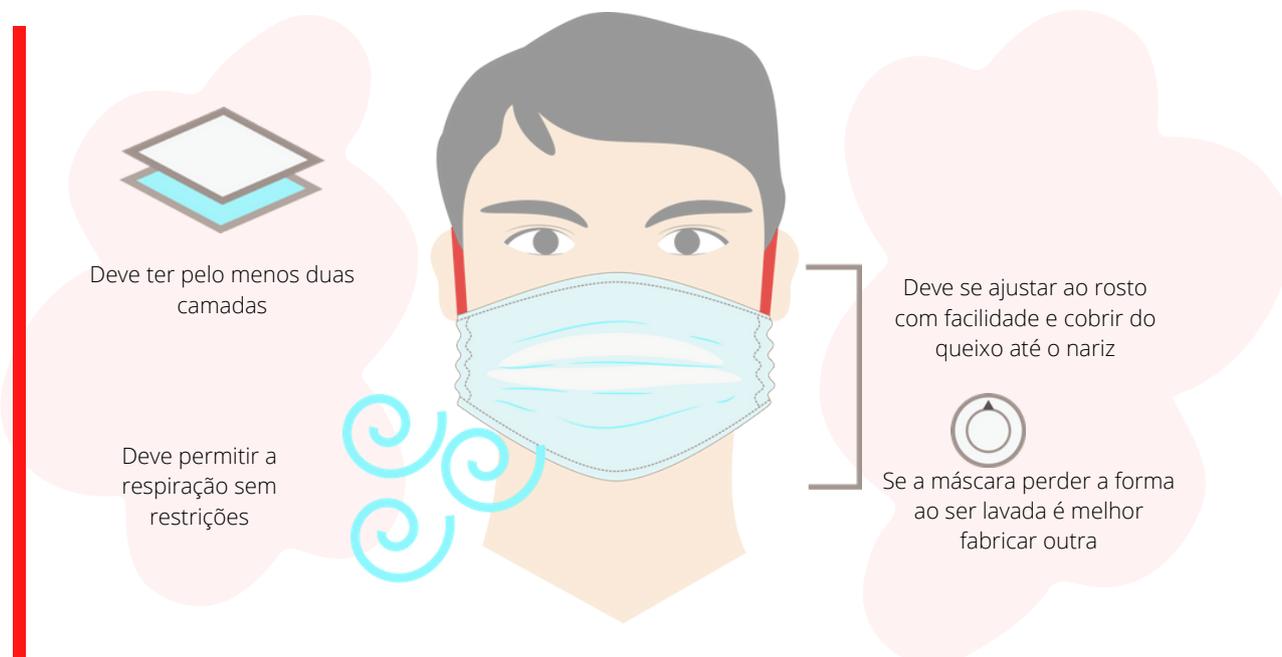
Para isso pode ser útil uma agulha grande ou um grampo

PASSO 4

- Ajustar os nós do elástico, para que se acomodem no interior da bainha e não fiquem visíveis, em seguida, costure-os no tecido, permitindo assim maior fixação dos elásticos;
- Por fim, ajustar o tamanho da máscara ao seu rosto.



QUAIS CARACTERÍSTICAS A MÁSCARA DEVE TER?



- As máscaras devem ficar confortáveis (não apertando ou atrapalhando a respiração) e aderentes ao rosto. Quanto mais adaptadas ao formato facial, maior a eficiência. A máscara deve cobrir toda a região da boca, nariz e queixo, devendo também estar bem ajustada, sem espaços frouxos entre a máscara e sua face;

- O tecido a ser utilizado na confecção da máscara não deve sofrer alterações na sua forma após lavagem, caso isso aconteça, a máscara deve ser descartada e realizada uma nova confecção;

- Usar tecidos como: tecido de saco de aspirador, cotton (55% poliéster e 45% algodão), algodão, fronhas de tecido antimicrobiano, tricoline, percal (tecidos de fronha e lençóis) ou TNT de 20 a 40 g/m². Dê preferência aos tecidos mais grossos ou faça mais de uma camada (mínimo de duas camadas);

- É importante que as máscaras tenham elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Dessa forma, ela estará sempre protegendo a boca e o nariz sem espaços abertos nas laterais.

PARA SE PROTEGER E PROTEGER SUA FAMÍLIA, O MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS) ORIENTA A PRODUÇÃO DE MODELOS SIMPLES, DE PANO, QUE TAMBÉM FUNCIONAM COMO BARREIRAS NA PROPAGAÇÃO DO VÍRUS.

Não usar batom ou outra maquiagem enquanto estiver com a máscara. A maquiagem pode diminuir a filtragem do ar, reduzindo a eficácia da máscara na hora de impedir a passagem do vírus.



COMO LAVAR E REAPROVEITAR SUA MÁSCARA CASEIRA



- As máscaras limpas e as usadas devem estar claramente identificadas e separadas em sacos plásticos;
- Mergulhar a máscara suja em recipiente com água e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de uma parte de água sanitária para 50 partes de água (por exemplo: 10 ml de água sanitária para 490 ml de água);
- Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão;
- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão. A máscara deve estar seca para sua reutilização;
- Após a secagem da máscara, passá-la utilizando o ferro quente e acondicionar em saco plástico.



FATOS E FAKES SOBRE O USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO DURANTE A PANDEMIA

V 1- O uso de máscaras de proteção pode levar a autocontaminação pelo novo Coronavírus.
FATO! Se a máscara estiver contaminada com o vírus e o indivíduo não removê-la de forma correta, ele pode se contaminar com o vírus.

X 2- Não é necessário utilizar a máscara enquanto estiver dirigindo.
FAKE! É importante e necessária a utilização de máscaras de proteção quando estiver dirigindo, mesmo se estiver sozinho no carro.

X 3- Durante a higienização das compras, ao chegar em casa, é necessário o uso de máscaras para evitar contaminação.
FAKE! Não há evidência nem orientação, por partes de autoridades, para o uso de máscaras na hora da desinfecção das compras. A recomendação é usar álcool 70% na desinfecção dos produtos e higienizar frutas e verduras de preferência com água sanitária.

X 4- Durante a utilização das máscaras é necessário “levantá-la” do rosto a cada 10 minutos para que haja circulação de ar saudável.
FAKE! Retirar a máscara deixa algumas das principais vias de entrada do novo Coronavírus, que são a boca e nariz, vulneráveis. E, como a máscara serve principalmente para evitar que a pessoa dissemine o vírus, retirar a máscara vai facilitar essa transmissão.

X 5- O uso prolongado de máscara pode causar intoxicação e baixa oxigenação no organismo.
FAKE! A máscara de proteção foi projetada para reter grandes partículas contaminadas. Estas partículas, quando comparadas às moléculas de dióxido de carbono, são muito maiores. Portanto o dióxido de carbono expirado consegue atravessar a máscara, já que esta não é impermeável ao dióxido de carbono, e não consegue retê-lo. Além disso, a máscara não é totalmente fechada. Desse modo, permite a troca com o oxigênio por meio da parte superior e também pelas laterais.

X 6- Pessoas que usam máscaras terão mais bactérias na boca, gengiva, dentes e, conseqüentemente, pulmões.
FAKE! O ser humano já possui bactérias próprias da mucosa e em outros lugares do corpo. O uso de máscara não aumenta o número desses microrganismos.

FATOS E FAKES SOBRE O USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO DURANTE A PANDEMIA

7- Se utilizarmos sempre a máscara não é necessário manter o distanciamento social.

X

FAKE! A utilização da máscara não é passaporte para andar na rua, pois existem outros tipos de contágio, como, por exemplo, o toque, por isso, além da máscara de proteção é necessário manter outras medidas como lavagem das mãos. O uso de máscaras somado ao isolamento e distanciamento social, além de outras medidas de cuidado, ajudam a reduzir a transmissão do novo Coronavírus.

8- Máscaras caseiras podem ser utilizadas por profissionais de saúde.

X

FAKE! As máscaras caseiras são recomendadas para uso da população em geral. Profissionais da área de saúde necessitam de máscaras específicas, como as máscaras cirúrgicas ou aquelas conhecidas como PFF2 ou N95.

9- É recomendada a troca de máscaras a cada 2 horas, para não perder a proteção.

V

FATO! As máscaras ficam úmidas pelo ato de falar, transpirar e acabam perdendo o papel de proteção, por isso é necessário trocá-las em intervalos regulares. Se em menos de duas horas a máscara ficar úmida, deve ser trocada também.

10- As máscaras feitas de tecido podem ser lavadas com água sanitária.

V

FATO! Recomenda-se a utilização da água sanitária na lavagem das máscaras, deixando-as de molho por cerca de 30 minutos, para garantir uma total desinfecção.

11- As máscaras de proteção, em hipótese alguma, devem ser compartilhadas.

V

FATO! Máscaras não devem ser compartilhadas, nem mesmo por pessoas da mesma família, evitando assim a transmissão do novo Coronavírus.

12- É de extrema importância não tocar na máscara durante sua utilização, para minimizar os riscos de contaminação.

V

FATO! Segundo recomendação da OMS, deve-se evitar tocar na máscara durante o uso. Caso o manuseio seja necessário, é preciso higienizar as mãos antes de tocar na máscara para que não haja contaminação.

FATOS E FAKES SOBRE O USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO DURANTE A PANDEMIA

13- O Ministério da Saúde recomenda que pessoas com suspeita de infecção pelo novo Coronavírus devem usar máscaras cirúrgicas.



FATO! Com a força da tosse ou espirro, as gotículas se disseminam a longas distâncias. A utilização da máscara cirúrgica ajuda a impedir que essas gotículas se espalhem demais, contaminando pessoas e superfícies.

14- É importante acondicionar máscaras descartáveis em saco plástico para realizar o descarte em lixeira, fazendo se possível, a identificação do saco utilizado.



FATO! O descarte correto das máscaras descartáveis, evita que alguém, ao recolher o lixo, entre em contato com a máscara contaminada e se infecte.

15- É necessário lavar bem as mãos antes e depois de colocar ou tirar a máscara.



FATO! Deve-se usar sempre água e sabão, álcool 70% ou álcool em gel 70% antes e após o manuseio da máscara.

16- Crianças menores de 2 anos não devem usar máscaras.



FATO! Primeiramente, as máscaras não devem ser usadas por pessoas que não consigam removê-las sozinhas, pois podem causar sufocamento. É importante lembrar que uma máscara de proteção não é eficiente se não estiver adequadamente ajustada no rosto ou se estiver úmida. As crianças costumam babar e salivar deixando rapidamente a máscara úmida e inutilizável, além de constantemente tocarem na máscara. Por último, o incômodo causado pela máscara pode irritar as crianças.

17- A barba dificulta a vedação da máscara.



FATO! Para que a máscara de proteção desempenhe seu papel adequadamente, ela precisa estar vedada e ajustada no rosto, mas a presença de barba dificulta esta vedação. É recomendado que o indivíduo retire a barba para manter sua segurança e a dos outros.



JOGO DOS SETE ERROS: USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO

JÁ PENSOU EM APRENDER SE
DIVERTINDO? ESSE JOGO MOSTRA DE
FORMA DINÂMICA OS PRINCIPAIS ERROS
NO USO DAS MÁSCARAS DE PROTEÇÃO.

USO DAS MÁSCARAS DE PROTEÇÃO - JOGO DOS SETE ERROS

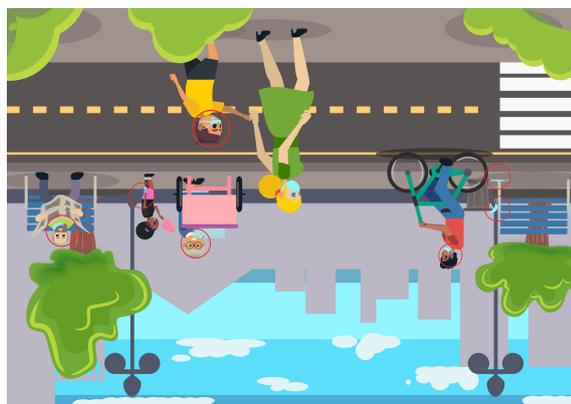


O jogo dos sete erros é uma brincadeira muito divertida. Para jogar este jogo deve-se identificar no desenho os sete erros.

1. Jogadores: É ideal para ser jogado sozinho, mas caso queira chame alguém que esteja ao seu lado para descobrir os erros com você;
2. Use um lápis, caneta, giz, ou qualquer objeto para marcar os erros;
3. O jogo termina quando os sete erros forem identificados;
4. Se for jogado por mais de um jogador, ganha quem acertar mais erros.



Respostas:



REFERÊNCIAS



CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Use of cloth face coverings to help slow the spread of COVID-19. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-facecoverings.html>.

DAVIES, A. et al. Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in na influenza pandemic?. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, v. 7, n. 4, p. 413-418, 2013.

DE SOUZA SERRA, I. M. R.; DE MELO, T. A. Recomendação geral para o uso de máscaras durante a pandemia de COVID-19. Disponível em: <https://www.uema.br/wp-content/uploads/2020/04/Recomendação-Geral-para-o-Uso-de-Máscaras-Durante-a-Pandemia-de-COVID-19.pdf>

FRANCO, A. G. et al. Máscaras cirúrgicas em tempos de coronavírus. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, v. 3, p. e202003003, 2020.

GARCIA, L. P. Uso de máscara facial para limitar a transmissão da COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 2, p. e2020023, 2020.

IOWA (ESTADOS UNIDOS). Use of homemade face masks with face shields for patient care when commercially-produced personal protective equipment (PPE) is unavailable. 27 março de 2020. Disponível em: <https://idph.iowa.gov/Portals/1/userfiles/7/Homemade%20Mask%20Guidance%20for%20health%20care%20workers.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Nota técnica sobre o uso de máscaras caseiras. 2020. Disponível em: <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>.

MINNESOTA (ESTADOS UNIDOS). Interim Guidance on Alternative Facemasks. 27 de março de 2020. Disponível em: <https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/masksalt.pdf>

VAN DER SANDE, M.; TEUNIS, P.; SABEL, R. Professional and homemade face masks reduce exposure to respiratory infections among the general population. *PLoS One*, v. 3, n. 7, 2008.

USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO: INTERVENÇÃO NÃO FARMACÊUTICA CONTRA A COVID-19



ISBN 978-659909789-8



Rfb
Editora