

Como fazer máscara de proteção caseira com camiseta

How to make a homemade face mask out of a T-shirt

A utilização de máscaras de proteção é uma recomendação de cientistas e dos órgãos de saúde para complementar os cuidados que as pessoas devem ter na prevenção contra o Coronavírus. No entanto, não é necessário se arriscar na rua para adquirir o equipamento, nem esvaziar os estoques. Dá para fazer em casa, de maneira rápida e simples, inclusive com a participação de toda a família.

De acordo com o Ministério da Saúde, para que a máscara seja eficiente, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano. Quanto ao tecido, o ideal é que seja de algodão, tricoline, TNT ou outros, desde que seja desenhada e higienizada corretamente.

A máscara deve ser de uso individual e cada pessoa da família deve ter pelo menos duas, e elas devem ser trocadas a cada duas horas. Para higienizá-las, basta lavar com água e sabão ou água sanitária, deixando de molho por 20 minutos. Para que a máscara seja eficiente, ela deve cobrir totalmente a boca e o nariz, ficando bem ajustada ao rosto, sem espaços nas laterais.

Wearing a face mask is recommended by scientists and health agencies as an additional prevention measure against coronavirus. However, there is no need to take risks by going out to buy one, or to contribute to deplete existing stocks. You can make it at home, quickly and simply, with the help of the whole family.

According to the Brazilian Ministry of Health, an efficient mask must have at least two layers of cloth. As for fabric, the best are cotton, tricoline, TNT or others, as long as the mask is designed and sanitized correctly.

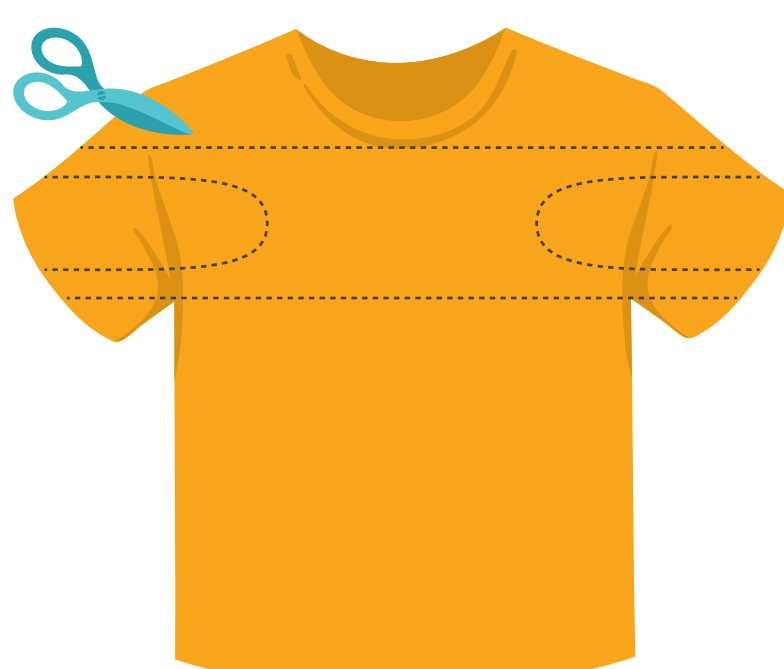
The mask must be for individual use and each person in the family must have at least two, changing them every two hours. To sanitize, just wash them with soap and water or bleach, letting them soak for 20 minutes. To be effective the mask must completely cover mouth and nose, fitting well to the face, with no loose areas at the sides.

Passo a passo

Step-by-step instructions

- 1** Corte a camiseta utilizando como base as marcações como na figura abaixo:

Cut the T-shirt according to the directions in the figure below:



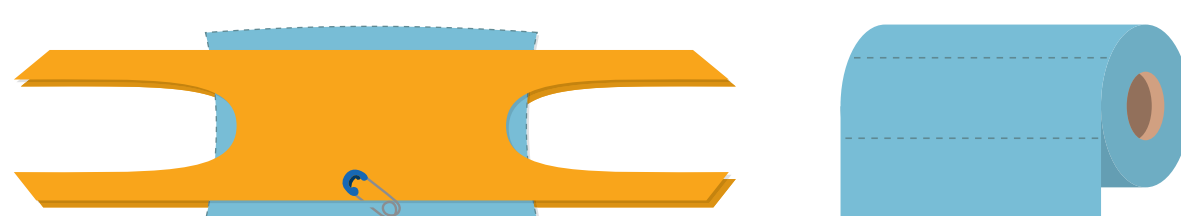
- 2** Para segurar as duas faces do tecido, coloque um alfinete no meio da parte inferior, como na imagem abaixo;

To hold both sides of the fabric in place, insert a pin in the middle of the bottom part, as in the image below;



- 3** Coloque um papel entre as camadas de tecido;

Place a piece of paper between the layers of fabric;



- 4** As alças superiores devem ser amarradas ao redor do rosto, por cima das orelhas;

The upper straps should be tied around the face, over the ears;

- 5** Amarre as alças inferiores por baixo das orelhas. Ajuste para que não sobrem espaços nas laterais e pronto!

Tie the lower straps under the ears. Adjust the mask to eliminate any loose areas at the sides and you're done!



Dica: Você pode personalizar sua máscara usando canetinhas e/ou tinta própria para tecido.

Atenção: A máscara caseira é uma medida complementar aos cuidados na prevenção contra o Coronavírus. Não deve substituir a higiene constante das mãos e o isolamento social.

Tip: You can personalize your mask using markers and/or fabric paint.

Caution: The homemade mask is a complementary prevention measure against coronavirus. It should not replace regular hand hygiene and social distancing.

