

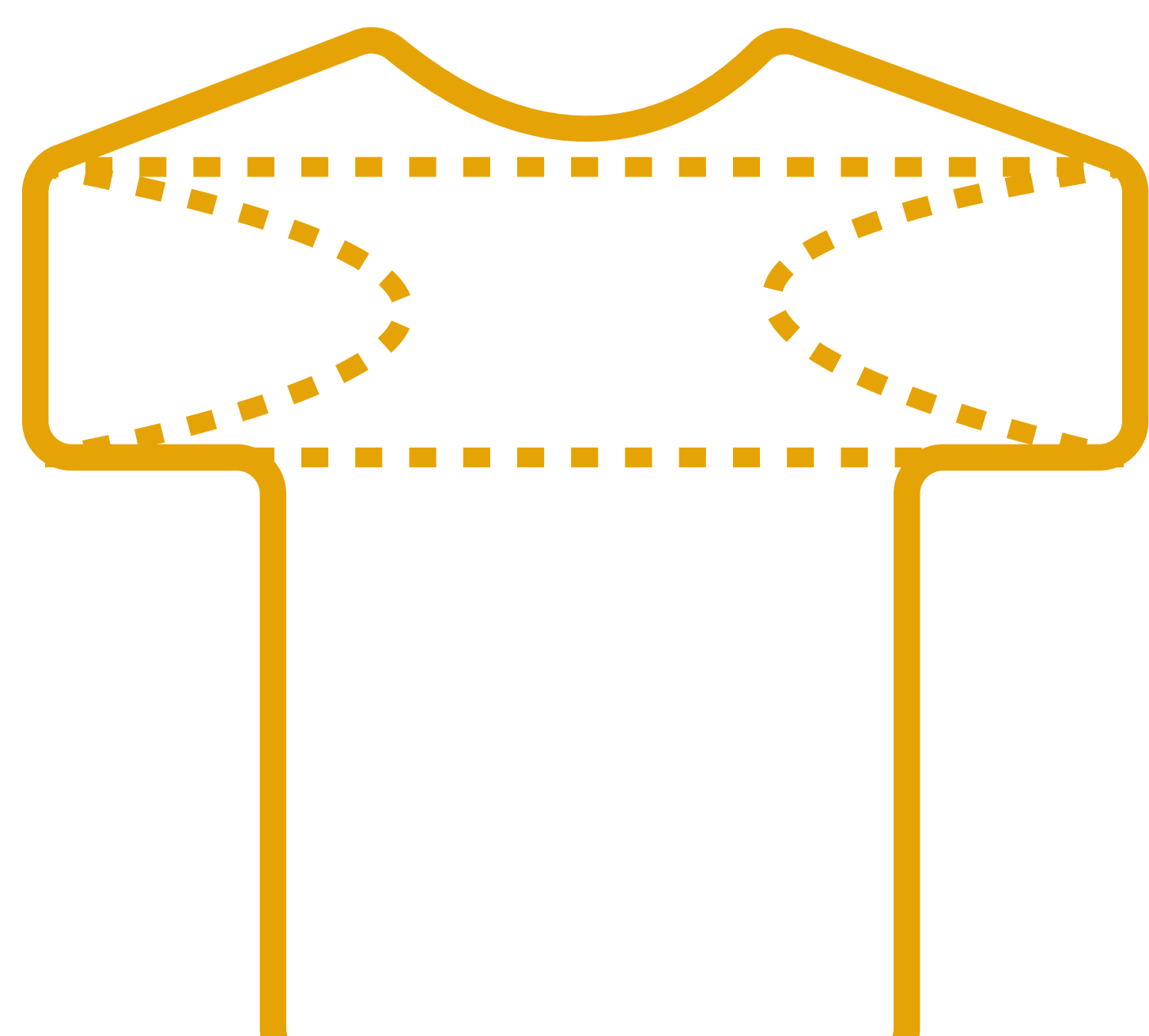
Quali explica: coronavírus.

Como fazer e cuidar da máscara de pano.

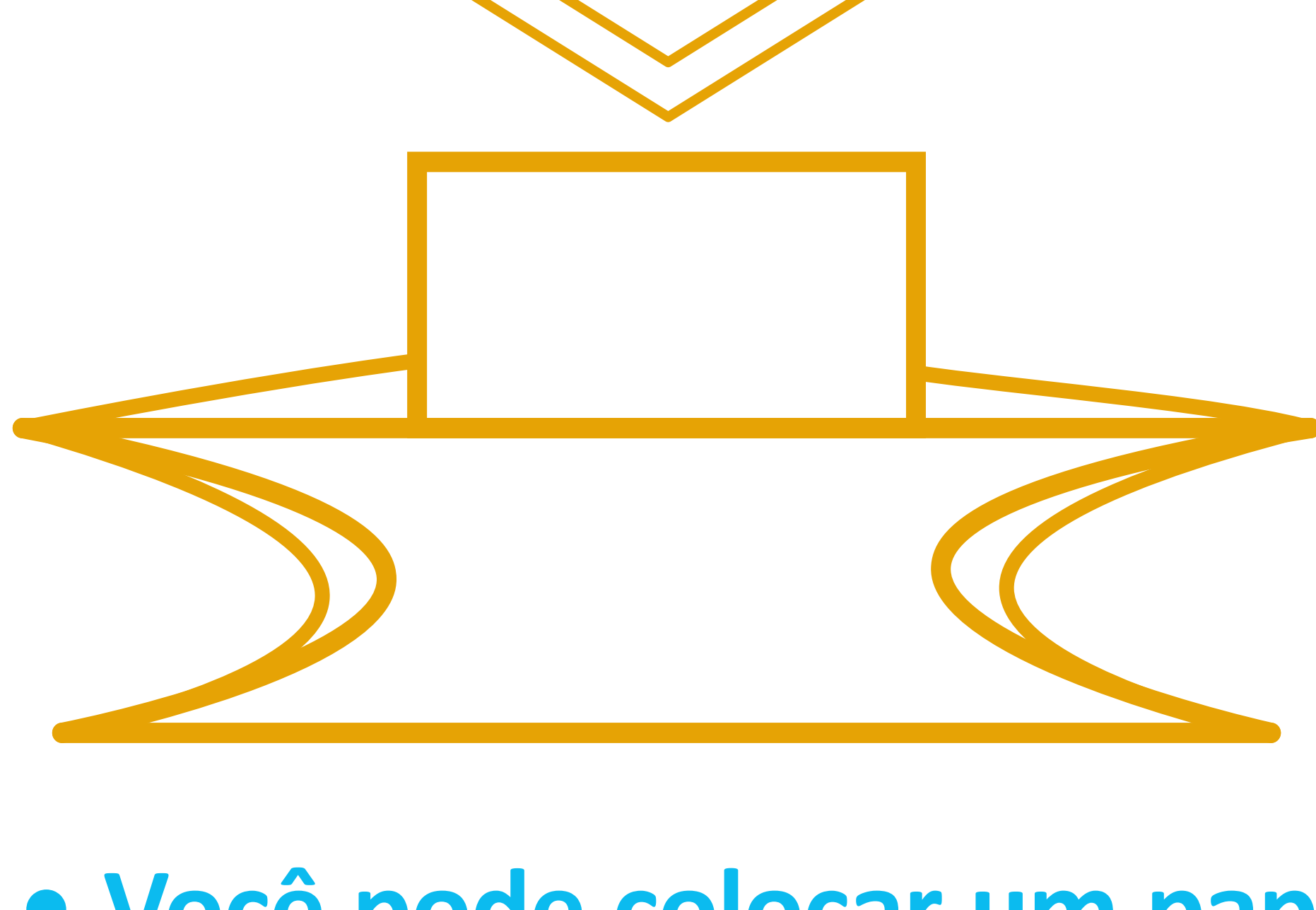
Vale usar **qualquer tipo tecido**: camisa velha, pijama antigo, cortina, enfim, qualquer pano limpo que você possa cortar. O importante é que a máscara tenha duas camadas e um tamanho que cubra totalmente o nariz e a boca.

Gosta de costurar? Dá para fazer modelos estilosos seguindo vídeos no Youtube. Agora se prefere algo simples, é só [clique aqui](#) para assistir um vídeo do Ministério da Saúde que ensina a fazer uma máscara fácil, que não precisa de costura e fica pronta em minutos.

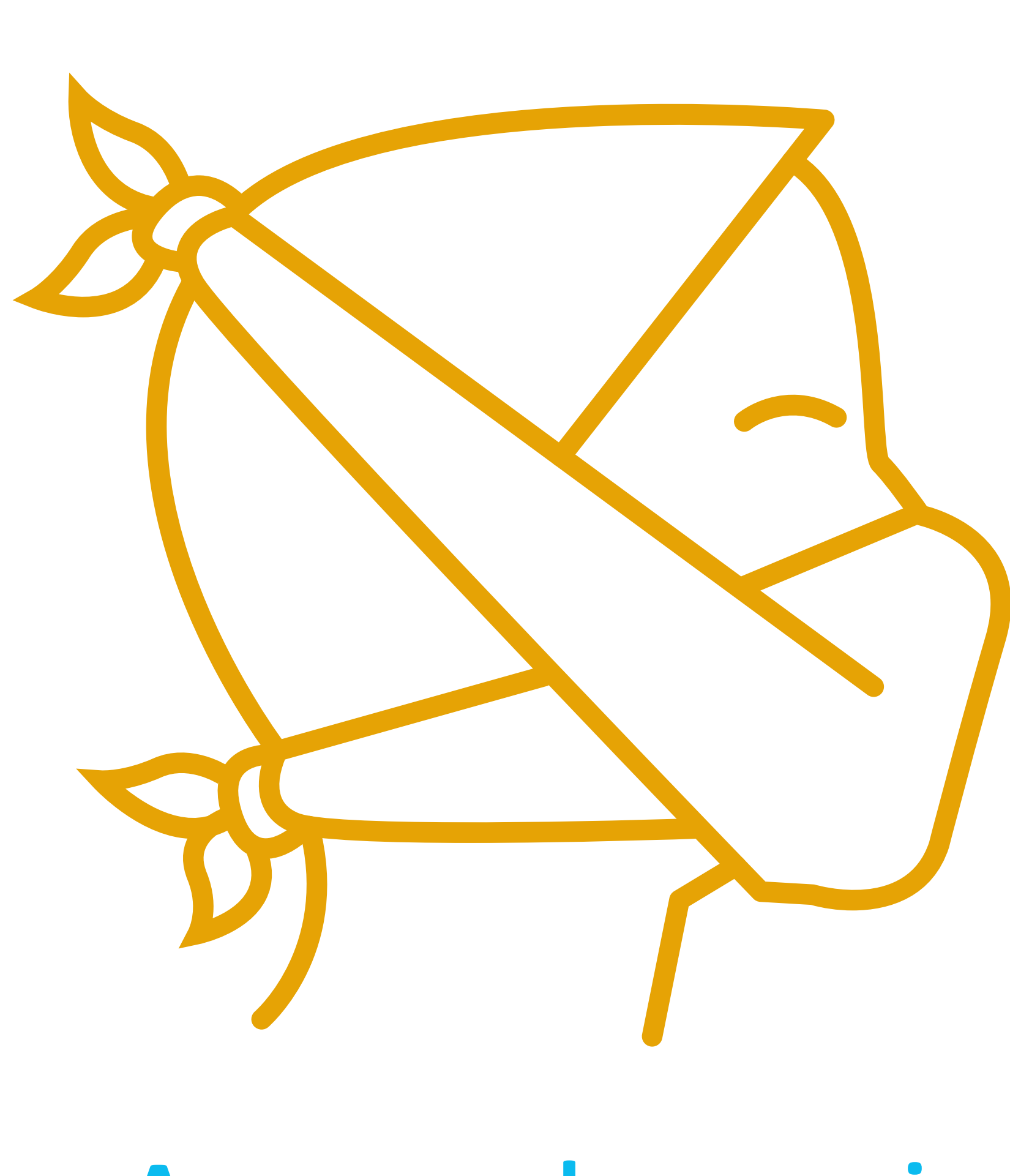
Passo a passo para fazer máscara de pano usando uma camiseta velha*



- **Corte a camiseta conforme as indicações acima.**
- **A máscara precisa ter uma camada dupla de tecido. Então corte a parte da frente e a de trás da camiseta ao mesmo tempo.**



- **Você pode colocar um papel toalha entre as camadas.**



- **Amarre a alça superior ao redor do pescoço, passando por cima das orelhas.**
- **Depois amarre a alça inferior na direção do topo da cabeça.**

Como cuidar da minha máscara de pano?

- Ela é individual. Cada pessoa tem que ter pelo menos duas máscaras de pano.
- Troque a máscara a cada 2 horas ou sempre que estiver molhada.
- Quando sair de casa, leve pelo menos uma máscara extra e uma sacola para colocar a máscara usada.
- Retire a máscara segurando as amarras e, em seguida, higienize as mãos.
- Antes de lavar com água e sabão, deixe as máscaras de molho por 30 minutos em uma mistura de água com água sanitária. A proporção de diluição é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água.

Lembre-se: as máscaras protegem contra o novo coronavírus, mas não funcionam sozinhas, ok? É muito importante continuar lavando as mãos com água e sabão ou usando álcool gel.