

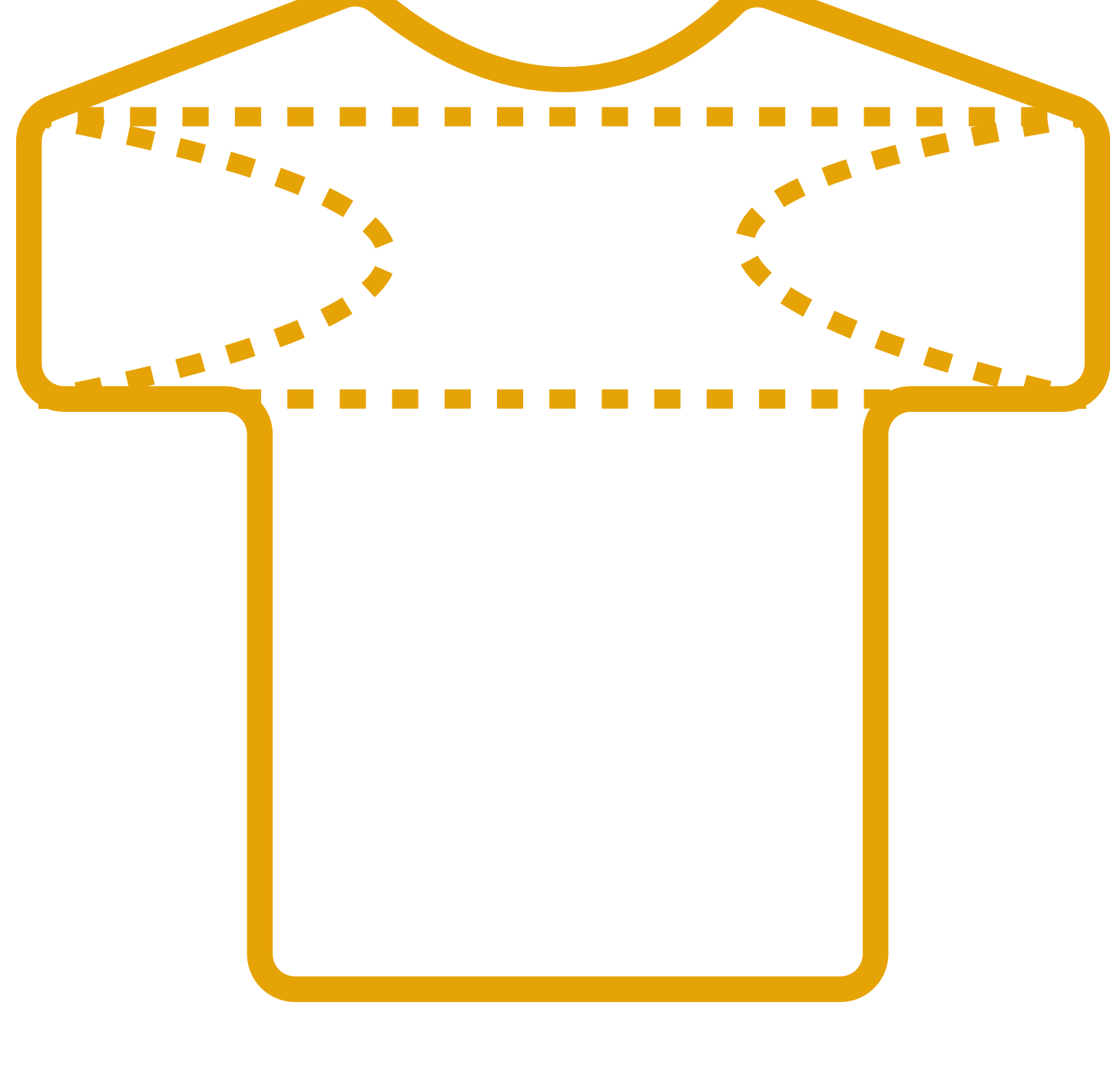
# Quali explica: coronavírus.

## Faça e cuide da sua máscara de pano.

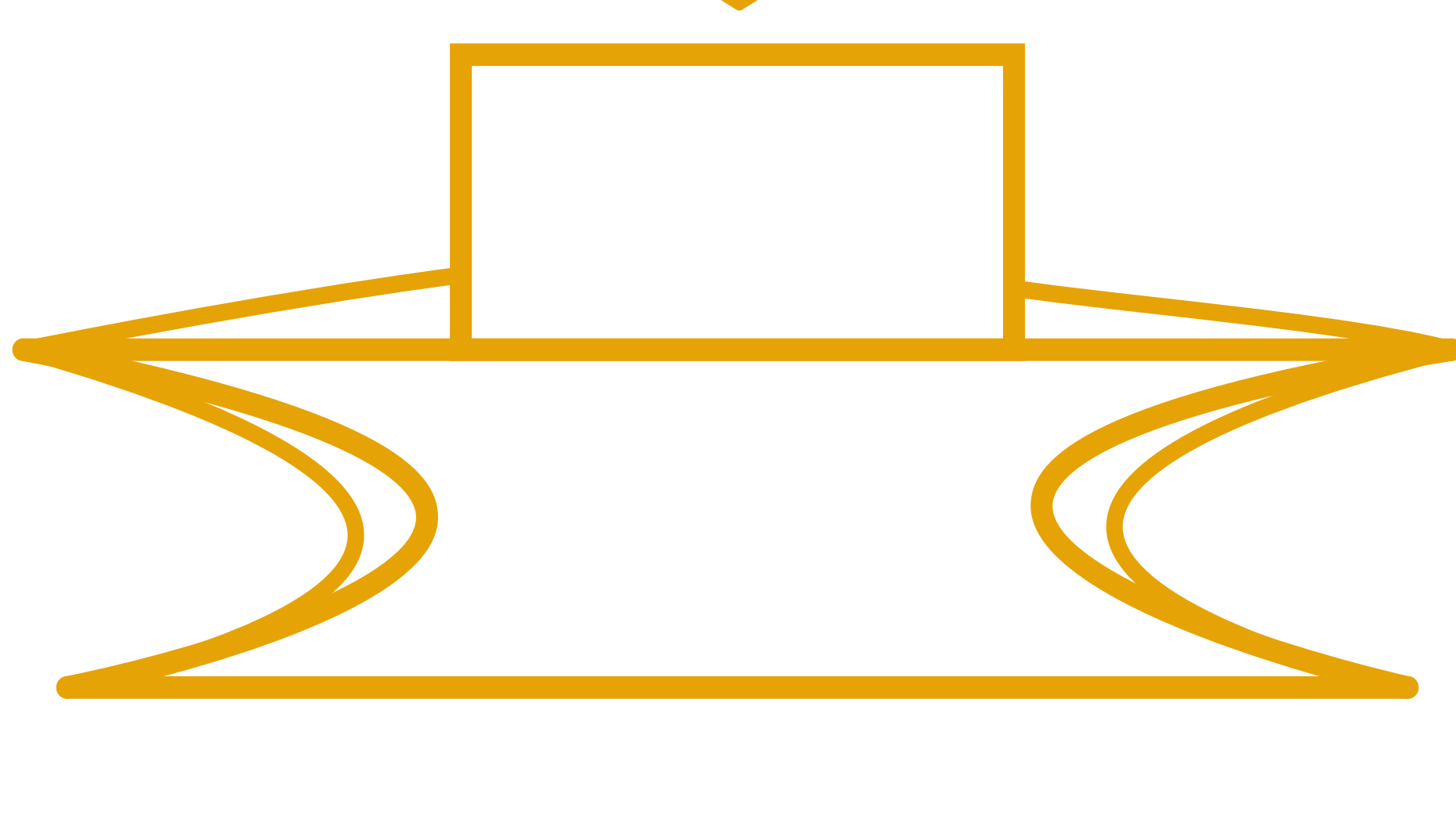
Vale usar **qualquer tipo de tecido**: camisa velha, pijama antigo, cortina, enfim, qualquer pano limpo que você possa cortar. O importante é que a máscara tenha duas camadas e um tamanho para cobrir totalmente o nariz e a boca.

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

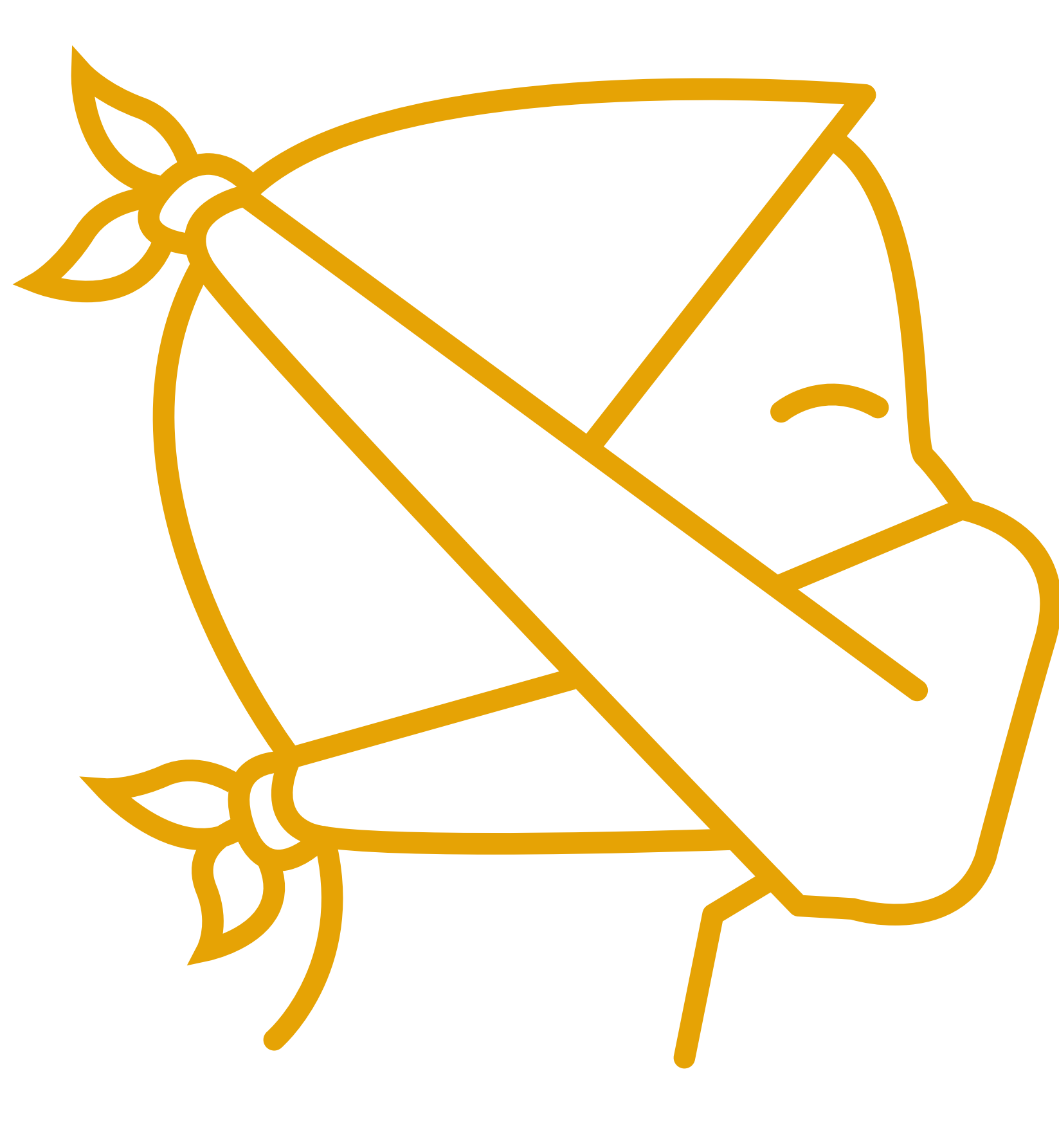
## Passo a passo para fazer uma máscara de pano, usando uma camiseta velha\*



- **Corte a camiseta conforme as indicações acima.**
- **A máscara deve 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 álcool em gel.