



UFOP  
Universidade Federal  
de Ouro Preto

# Recomendações para uso e limpeza de máscaras de tecido durante a pandemia do COVID-19

Escola de Nutrição  
Sapientia Alimentum Animae  
UFOP

# Recomendações para uso e limpeza das máscaras de tecido

## Quando usar?



- ✓ Sempre que sair de casa

## Como usar?


- ✓ O uso da máscara é individual
- ✓ Deve cobrir o nariz e a boca
- ✓ Evite tocar a máscara. Se precisar ajustar, faça isso pelas tiras de amarração ou elásticos
- ✓ Use, no máximo, por 2 horas. Ou troque antes disso se estiver úmida
- ✓ Lave as mãos com água e sabão antes e após retirar a máscara
- ✓ Retire-a pelo laço ou nó da parte traseira, sem tocar na frente



## Como limpar?

- ✓ O próprio usuário da máscara deve colocar de molho em solução de água sanitária por 30 minutos



- ✓ Em seguida, enxágue em água corrente e lave com água e sabão
- ✓ Quando secar, passe com ferro quente e guarde em saco plástico 

## Como preparar a solução de água sanitária?

- ✓ Use uma colher de sopa de água sanitária (com 2,0 a 2,5% de cloro ativo) para 500mL de água potável

Fonte: Nota Informativa nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf>

Elaboração: Comissão de Crise Covid-19 Enut/UFOP

Apoio:

# NÃO SE ESQUEÇA DO MAIS IMPORTANTE: A LAVAGEM ADEQUADA DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

A universidade e a ciência estão a serviço da  
sociedade e da vida

Escola de Nutrição  
Universidade Federal de Ouro Preto

Rua Dois, Campus Morro do Cruzeiro  
Ouro Preto, Minas Gerais, CEP 35400-000  
Tel.: +55 31 3559-1830 / +55 31 3559-1828  
E-mail: [diretoria.enut@ufop.edu.br](mailto:diretoria.enut@ufop.edu.br)  
<https://enut.ufop.br/>

