



Como fazer uma máscara de tecido

Design and preparation of cloth mask – Portuguese

Para fazer esta máscara de tecido você precisará:

Componente	Quantidade e dimensões	Tipo de material	Exemplo de materiais
Exterior	Uma peça, 25 cm x 25 cm	Tecido resistente à água (poliéster / polipropileno)	<ul style="list-style-type: none">• Roupa• Sacos de compras 'verdes' reutilizáveis• Roupa esportiva (secagem rápida)
Intermédio	Uma peça, 25 cm x 25 cm	Misturas de tecido (mistura de algodão e poliéster / polipropileno)	<ul style="list-style-type: none">• Uma camada repetida de:• roupa ou• sacos de compras 'verdes' reutilizáveis
Interior	Uma peça, 25 cm x 25 cm	Tecido absorvente de água (algodão)	<ul style="list-style-type: none">• Roupa
Alças de orelha	2 peças, 20 cm cada	Elástico ou cordão ou tiras de tecido	<ul style="list-style-type: none">• Camiseta• Cadarços

IMPORTANTE: Certifique-se de que todos os materiais estão intactos e não estão muito gastos ou com buracos.

Verifique a etiqueta do item para confirmar o tipo de material. As dimensões do material são aproximadas e dimensionadas para um adulto médio.

Passos

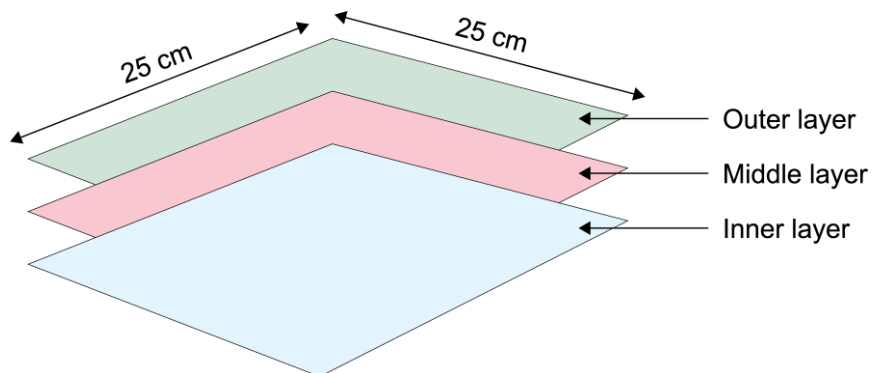
A. Recorte três quadrados de 25 cm x 25 cm de cada tecido.

Estes irão formar as camadas exterior, intermédia e interior.

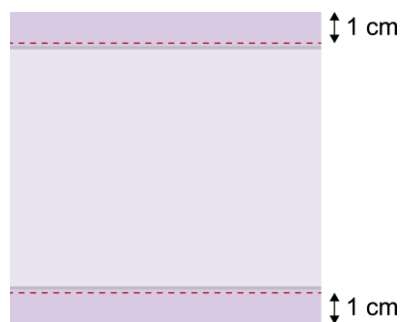
Outer layer = camada exterior

Middle layer = camada intermédia

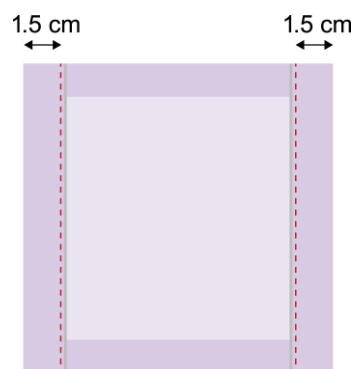
Inner layer = camada interior



-
- B. Dobre mais de 1 cm de material para as bainhas da parte superior e inferior e costure (ver linhas pontilhadas vermelhas).**

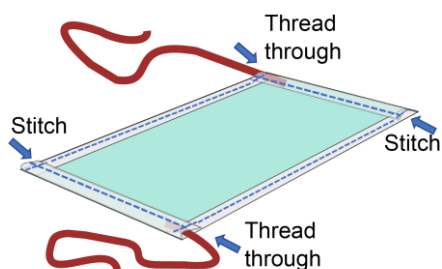


-
- C. Dobre mais de 1,5 cm de material para as bainhas laterais e costure (ver linhas pontilhadas vermelhas).**

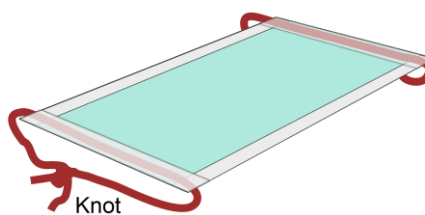


-
- D. Passe um elástico, cordão ou tira de tecido de 20 cm de comprimento através da bainha mais larga de cada lado.**

Use um alfinete de segurança ou agulha grande para enfiá-lo.

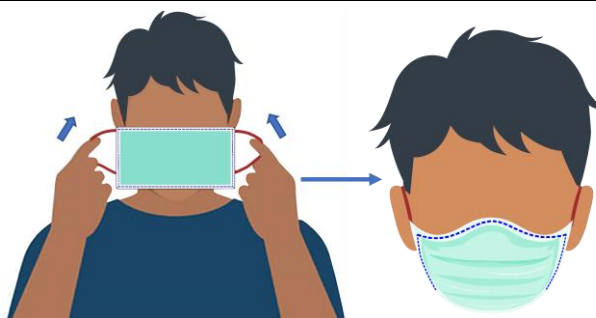


-
- E. Dê um nó firme nas extremidades ou costure-o.**

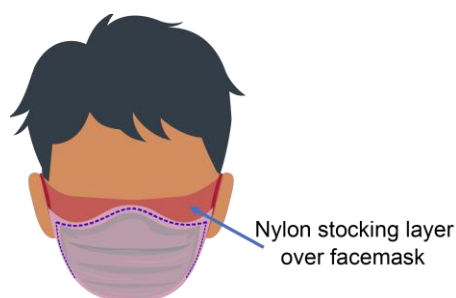


F. Coloque a máscara cuidadosamente para que a máscara se encaixe no seu rosto.

Enquanto estiver a colocar, não toque na camada exterior.



G. Se você quer melhorar o ajuste de sua máscara você pode adicionar uma meia de nylon sobre a máscara e amarre-a por trás da cabeça.



To find out more information about corona virus and how to stay safe visit [DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>

For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au)
<public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 11 July 2020.