

15 cm

MATERIAL

O mais indicado é o algodão.
Pode ser obtido a partir de
uma camiseta ou de uma
roupa de cama, por exemplo.
Malhas mais densas são
mais indicadas

20 cm

Atenção Máscaras caseiras só devem
ser usadas como último recurso, caso
não estejam disponíveis máscaras
comerciais de proteção respiratória*.
Deve-se manter outras medidas
contra contaminação, como higiene
frequente das mãos e isolamento. As
mãos devem ser lavadas antes e
depois de se manipular a máscara, e a
máscara deve ser considerada conta-
minada e lavada depois de cada uso



Recorte
e use como
gabarito