

Faz a Diferença, Protege-nos!

A iniciativa **“Faz a diferença, Protege-nos”** nasceu da vontade de três voluntárias



darem resposta à escassez de máscaras em meios rurais, quer seja por carências económicas, quer pela oferta de mercado. “Criámos uma página no Facebook para tentar perceber a dimensão do problema, e como imaginávamos, compreendemos que este estava latente não só nos nossos concelhos bem como a nível nacional. A par deste projeto, tivemos o apoio da Câmara de Bragança que nos deu o seu testemunho bem como todas as diretrizes necessárias à confecção de máscaras para outros concelhos. Tendo estas máscaras sido testadas antes de serem

entregues à população. De momento, temos voluntárias prontas a confeccionar máscaras de vários pontos do país como: Peniche, Évora, Mora, Pombal, Leiria e Chaves”.

A Iniciativa Passo a Passo●

Criação de Base de dados de costureiras/alfaiates locais disponíveis a fazer as máscaras a custo zero;

Negociação com indústrias têxteis e retorsarias regionais para aquisição dos materiais. Privilegiamos a aquisição de materiais a negócios locais para apoiar a economia local.

Apoio das Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia ou outras instituições na aquisição, esterilização e distribuição do material à população.

Faz a diferença, Protege-nos em Mora

Tivemos alguns contactos por parte de munícipes, que se mostraram disponíveis a colaborar. Assim, de momento temos:

- Três costureiras dispostas a confeccionar as máscaras a custo zero.
- Materiais adquiridos a uma retorsaria do município em que o tecido a utilizar será tecido de alta gramagem.

Confeção Passo a Passo

1.Cortar o molde 2x no fio direito e 2x contrafio;

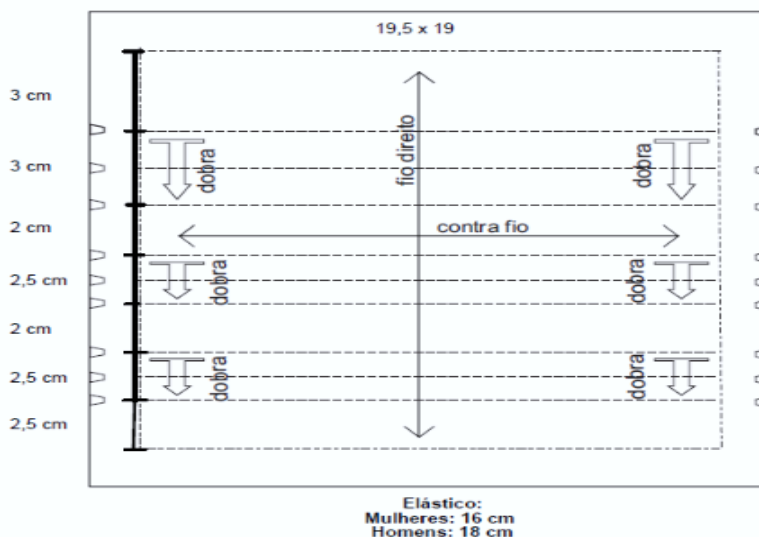
2.Alinhar as 2 camadas de tecido de maneira a coincidirem os piques laterais;

3.Formar as pregas dobrando os tecidos no sentido das setas e acertando os piques;

4.Fazer uma costura de segurança para segurar as pregas;

5. Dobrar o topo e o final da máscara e passar uma costura a direito;

6.Dobrar as laterais da máscara e passar uma costura a direito;



7. Cortar 2 pedaços de elástico com mais ou menos 18 cm e passar por dentro do canal lateral. Dar um nó nas pontas.

8. Repetir o procedimento para o outro lado.

Máscaras: Procedimentos de utilização

Relembramos que as medidas mais importantes a cumprir são o distanciamento social, lavar bem as mãos e permanecer em casa.

Quando receber a máscara deve lavá-la com água e sabão e depois esterilizá-la a 90C°.

Como esterilizar: -Numa panela a ferver, durante 15 minutos;
-Na máquina de lavar a 90C°.



Sempre que sair à rua lembre-se:



- Antes de colocar a máscara, lave as mãos com desinfetante à base de álcool ou água e sabão.

- A máscara deve cobrir totalmente a boca e nariz. Assegure-se que não há espaço entre a máscara e o rosto



- Não manipule a máscara. Caso o faça, lave as mãos.



Como retirar a máscara:

- Quando chegar a casa, lave as mãos com água e sabão, durante 20 segundos.

- Agora sim, retire a máscara pela lateral, toque apenas nos elásticos, evite tocar na superfície que protege a face.



- Lave a máscara com água e sabão e depois esterilize no mínimo a 90C°. Quando a máscara estiver seca passe-a a ferro.

Como garantir que a sua máscara continua segura:

- A máscara encontra-se inutilizável se houver passagem de ar ao respirar e ao falar

Como verificar:

1) Coloque a máscara, adequadamente na face;

2) Acenda um fosforo ou isqueiro;

3) Tente apagar a chama com a máscara colocada. Caso apague, significa que há passagem de ar, a máscara encontra-se inutilizável – deve substituí-la por outra.

- Caso a máscara esteja húmida, esta perde a eficácia, pelo que não deve utilizá-la. Deve certificar-se que a máscara está seca para haver uma utilização segura.



Nota: A máscara é para uso individual, pelo que não a deve partilhar.

Faz a Diferença, Protege-nos!

Contactos:

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/806243779899925/>

Instagram: @fazadiferencaprotegenos

Email: fazadiferencaprotegenos@gmail.com

Informação da Direção Geral de Saúde

A utilização de máscaras como medida complementar para limitar a transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade, tem sido considerada de forma diferente pelos vários países e organizações internacionais.

De sublinhar que existem três tipos de máscaras:

1. Respiradores (Filtering Face Piece, FFP), um equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. Máscaras cirúrgicas, um dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social, dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

A Orientação da DGS 019/2020 define que as pessoas mais vulneráveis, nomeadamente idosos (mais de 65 anos de idade), com doenças crónicas e estados de imunossupressão, devem usar máscaras cirúrgicas sempre que saiam de casa.

Assim, aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Deve ser lembrado que a utilização de máscaras pela população implica o conhecimento e domínio das técnicas de colocação, uso e remoção, e que a sua utilização não pode, de forma alguma, conduzir à negligência de medidas fundamentais como o **distanciamento social e a higiene das mãos**.

A utilização de máscaras pela população é um ato de altruísmo, já que quem a utiliza não fica mais protegido, contribuindo, isso sim, para a proteção das outras pessoas, quando utilizada como medida de proteção adicional.

Assim, a Junta de Freguesia de Mora associou-se à iniciativa “Faz a diferença – Protege-nos” e adquiriu o material para a confeção de máscaras comunitárias.

Estas máscaras serão distribuídas pela Junta de Freguesia, e/ou pelas voluntárias bastando para tal contactar-nos pelo número 266403295 ou 935 390 722 no Facebook da Junta de Freguesia ou ainda via e-mail geral@jf-mora.pt, ou nos contactos da iniciativa.

Só queremos saber nome e morada e logo que nos seja possível batemos á sua porta para deixar a sua máscara.

Estas máscaras são artesanais, feitas com todo o carinho e preocupação pela saúde de todos, mas não são nem substituem equipamentos certificados e com outros níveis de proteção, pelo que aconselhamos que á medida que máscaras com selo de garantia surjam no mercado possam substituir estas.

