

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 contaminada e lavada depois de cada uso



Recorte
e use como
gabarito

freesewing.org

FOLHA DE S.PAULO

★★★