

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

★★★