

COMO USAR UMA MÁSCARA MÉDICA EM SEGURANÇA

O que se
deve fazer



Lavar as mãos antes de tocar na máscara



Inspeccionar a máscara para ver se não tem rasgos nem buracos



Localizar a parte superior da máscara, onde está a tira em metal ou a borda rígida



Garantir que o lado colorido se encontra virado para o exterior



Colocar a tira em metal ou a borda rígida por cima do nariz



Cobrir a boca, o nariz e o queixo



Ajustar a máscara para cobrir bem a cara sem deixar espaço dos lados



Evitar tocar na máscara



Remover a máscara começando por trás das orelhas ou da cabeça



Uma vez removida, manter a máscara afastada de si e de superfícies



Deitar a máscara fora imediatamente depois da utilização, de preferência num caixote de lixo fechado

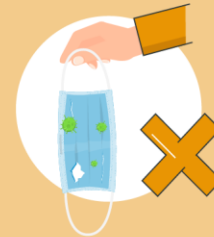


Lavar as mãos depois de deitar a máscara fora

Lembre-se de que as máscaras por si só não irão protegê-lo contra a COVID-19. Mantenha uma distância mínima de um metro das outras pessoas e lave bem as mãos com frequência, mesmo enquanto estiver a usar uma máscara.

COMO USAR UMA MÁSCARA MÉDICA EM SEGURANÇA

O que não
deve fazer



Não usar uma máscara rasgada ou húmida



Não cobrir apenas a boca ou o nariz com a máscara



Não usar uma máscara com folga



Não tocar na parte frontal da máscara



Não remover a máscara para falar com alguém ou fazer outras coisas que impliquem tocar na máscara



Não deixar uma máscara usada ao alcance de outras pessoas



Não reutilizar uma máscara de uso único

Lembre-se de que as máscaras por si só não irão protegê-lo contra a COVID-19. Mantenha uma distância mínima de um metro das outras pessoas e lave bem as mãos com frequência, mesmo enquanto estiver a usar uma máscara.