

INSTRUÇÕES SIMPLES SOBRE **COMO USAR UMA MÁSCARA**



ASSEGURA que a máscara cubra completamente o nariz, a boca e o queixo



USE uma MÁSCARA somente se estiver a espirrar ou tossir ou se estiver doente, para evitar a infectar outras pessoas



USE uma máscara onde o distanciamento social é praticamente impossível



USE uma MÁSCARA MÉDICA somente quando estiver a cuidar de uma pessoa doente



REMOVA a máscara puxando a corda por trás da cabeça e não tocando a superfície da máscara



DESCARTE uma máscara usada numa lixeira coberta imediatamente após removê-la do seu rosto



LAVE as mãos **antes** de colocar a máscara e **depois** de remover a máscara do seu rosto



Se estiver a usar uma máscara de pano, lave-a separadamente com sabão e desinfetante antes de usá-la novamente



USE uma NOVA máscara toda vez que estiver a usar uma máscara descartável



Remova e substitua sua máscara quando estiver úmida ou molhada

Usar uma máscara correctamente, além de boas práticas de higiene e distanciamento físico, pode ajudar a impedir a disseminação de #COVID19 para outras pessoas.