

# 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



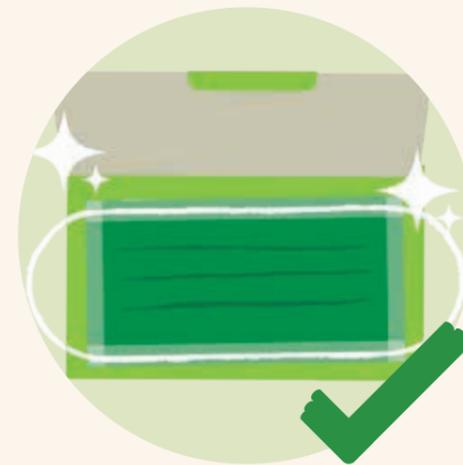
**DESCARTE** uma máscara usada numa lixeira coberta imediatamente após removê-la do seu rosto



**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.*