

# Cinco passos fundamentais para o uso adequado da máscara

Como se preparar, colocar, usar,  
tirar e descartar uma máscara

Eu me preocupo com a sua





## Como se preparar

- ▶ Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um higienizador a base de álcool ou água sanitária
- ▶ Pegue a máscara e verifique se está rasgada ou com buracos
- ▶ Oriente qual lado é o lado superior (onde está a tira de metal)
- ▶ Assegure-se que o lado correto da máscara está voltado para fora (o lado colorido)



## Como colocar

- ▶ Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz
- ▶ Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra sua boca e seu queixo



## Como usar

- ▶ Verifique o tempo de uso indicado para cada tipo de máscara
  - ▶ Máscara artesanal - 02 horas
  - ▶ Máscara cirúrgica - 04 horas
- ▶ Evite colocar a mão na frente da máscara ou tocar o rosto durante o seu uso
  - ▶ O uso correto é fundamental e serve como barreira mecânica



## Como retirar

- ▶ Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara



## Como descartar

- ▶ Descarte a máscara em uma lixeira fechada imediatamente após o uso
- ▶ Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara
  - use um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão