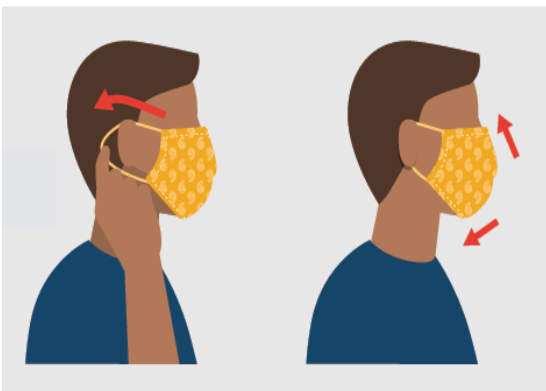


## COMO USAR A MÁSCARA



1. Lava as mãos com água e sabão antes de pôr a máscara (ou desinfeta com álcool-gel)

2. Cobre o nariz, a boca e o queixo e ajusta bem à cara



3. Não ponhas a máscara à volta do pescoço, no queixo ou na testa

4. Deve ter elásticos para pôr nas orelhas

5. Deve ter uma barrinha dobrável na parte do nariz para moldar a máscara à cara e impedir que os óculos escorreguem

6. Não toques na máscara → Se tocares, lava logo as mãos

7. Retira a máscara só em casa

8. Começa por **puxar os elásticos atrás das orelhas**

9. Toca só nesses elásticos



SÊ UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA



10. Dobra a máscara pelos elásticos

- Se for lavável, põe na máquina de lavar roupa, se não, deita fora

11. Lava bem as mãos com água e sabão



### QUE MÁSCARA USAR?

Nível 1

FP2, FP3,  
CIRÚRGICA  
tipo II e IIR



Profissionais de saúde

Doentes

Nível 2

CIRÚRGICA  
tipo I, TÊXTIL



Profissionais que não sendo da saúde estão em contacto frequente com o público.

Nível 3

TÊXTIL



Profissionais que não estejam em teletrabalho ou população em geral para as saídas autorizadas em contexto de confinamento

**USA SEMPRE MÁSCARA:  
PROTEGE-TE A TI E AOS OUTROS**

**SE TE SENTIRES DOENTE, FICA EM CASA**