



# **Conselhos para o uso seguro de máscaras e higiene pessoal**

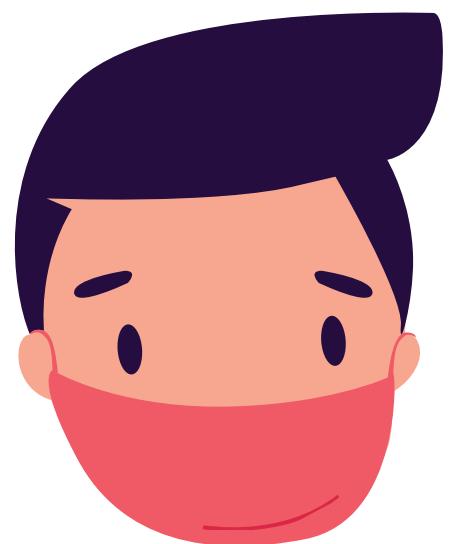
**Produção: Dra Lara de Moraes e Saúde em Conto.**

**Atualizado em 24/07/20**



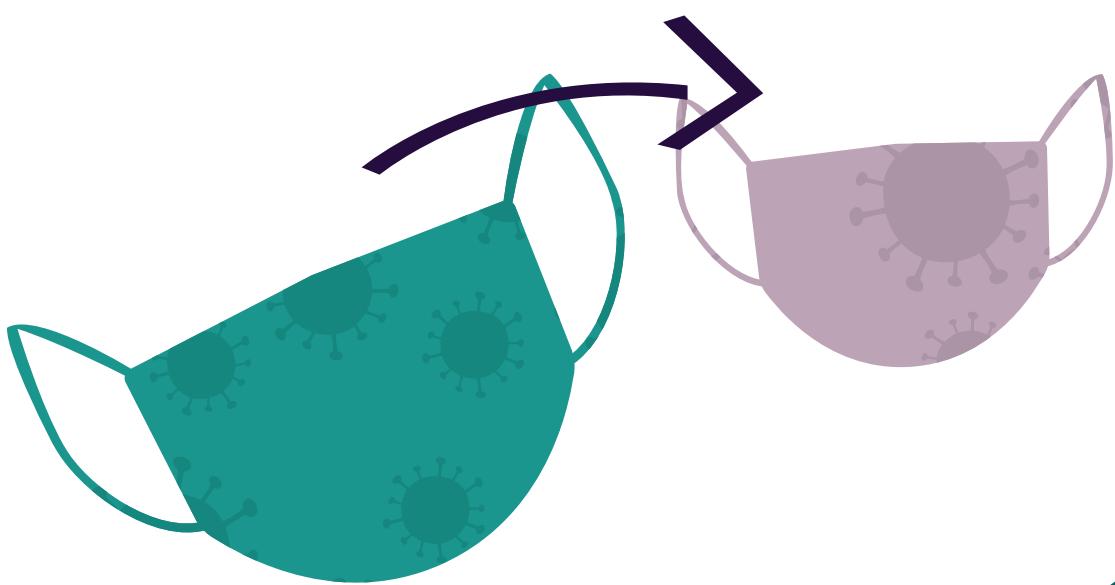


Mesmo usando máscara, procure manter a **distância de segurança**, acima de 1,5 metros recomendada (quando possível).

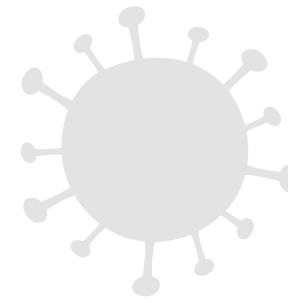


**1,5 Metros**  
- - - - -

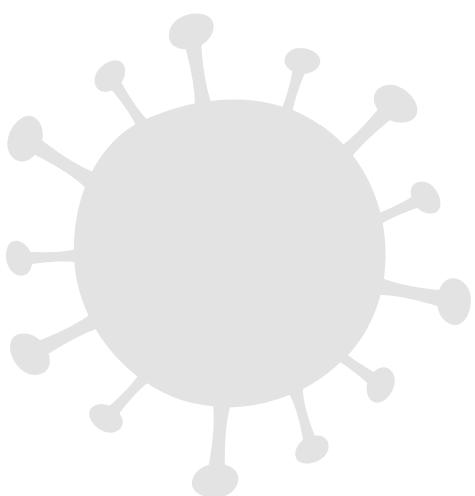




# 2

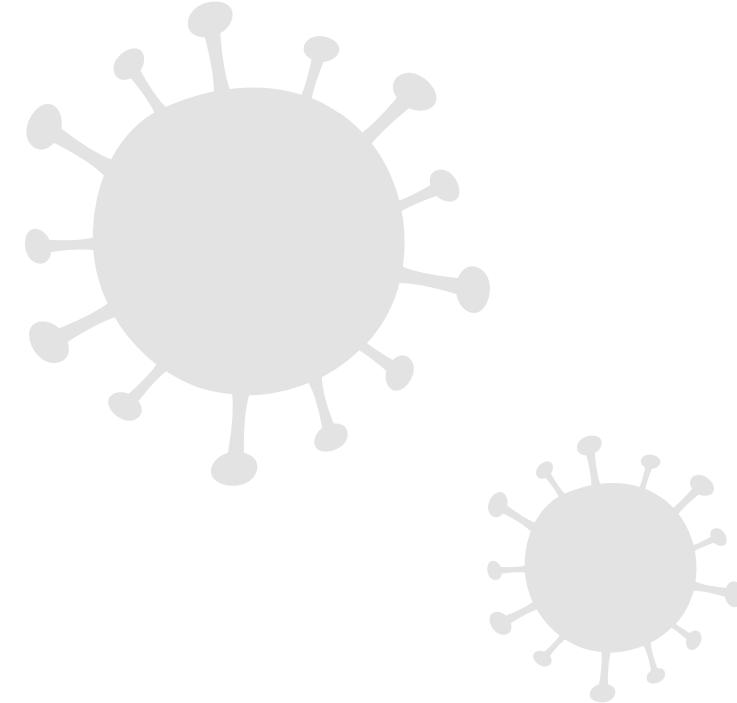


A máscara de tecido deve ser trocada  
(e colocada pra lavar) a cada **3 horas** ou  
até ficar úmida.





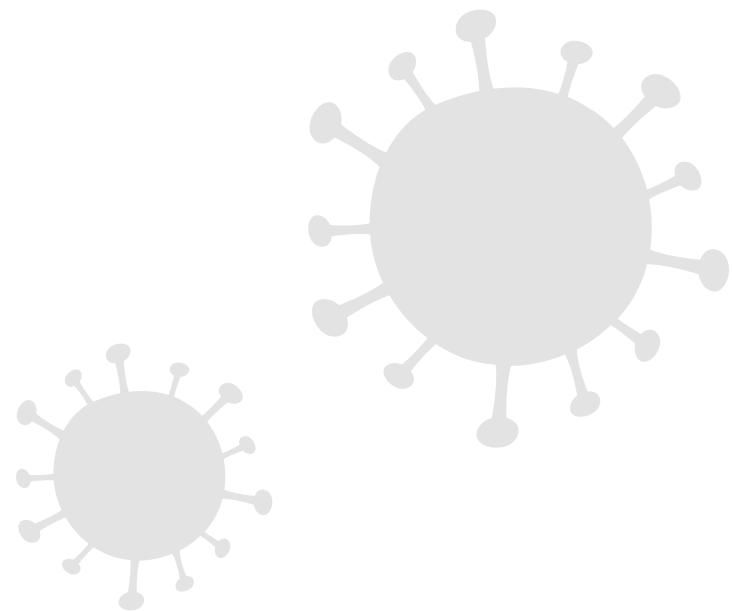
# 3



Depois de vestidas, não toque mais na máscara.  
Se necessário tocá-la, encoste apenas nos elásticos de  
ajuste (**NUNCA na máscara**).

**A partir do momento que começamos utilizá-la,  
devemos considerá-la contaminada.**

Lembrando que o objetivo da máscara é a dupla proteção:  
reduzir a chance de infectarmos o outro e de os outros nos  
infectarem.





4

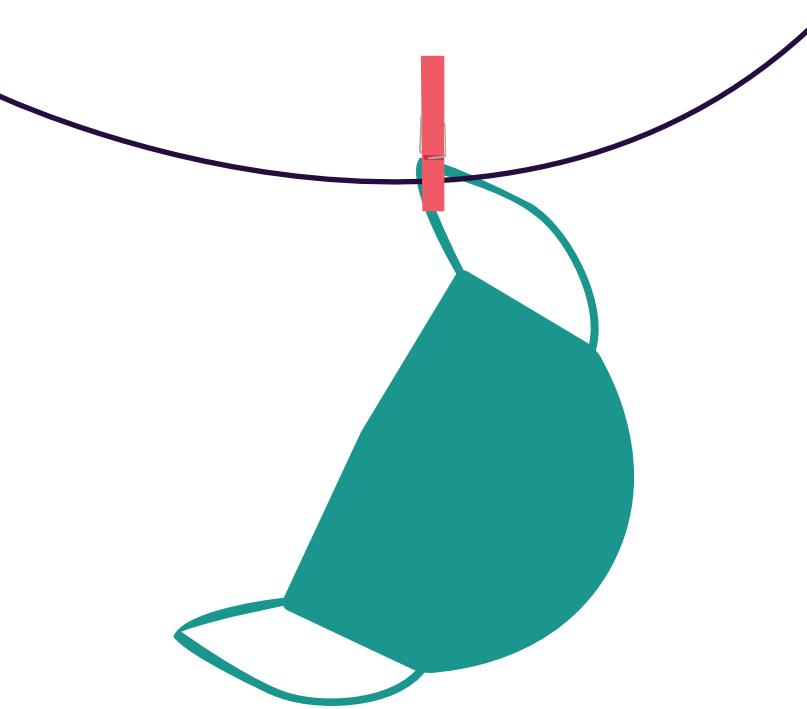


Devemos carregar sempre um saco plástico para "descarte" da máscara usada.

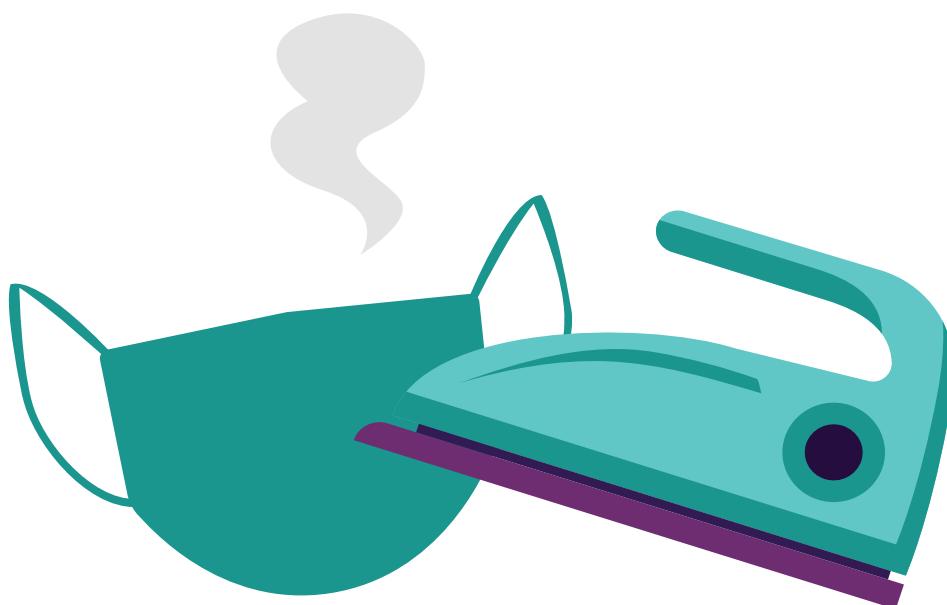
Ao terminar de utilizá-la, devemos colocá-la em um saco plástico sem encostar na máscara (use o saco como luva para retirada da máscara), lacrar o saco, e somente o abrir novamente para depositar a máscara no balde de água com sabão.



5



As máscaras após lavadas com água e sabão e secas (no varal ou na secadora), devem ser passadas a ferro antes da próxima utilização.



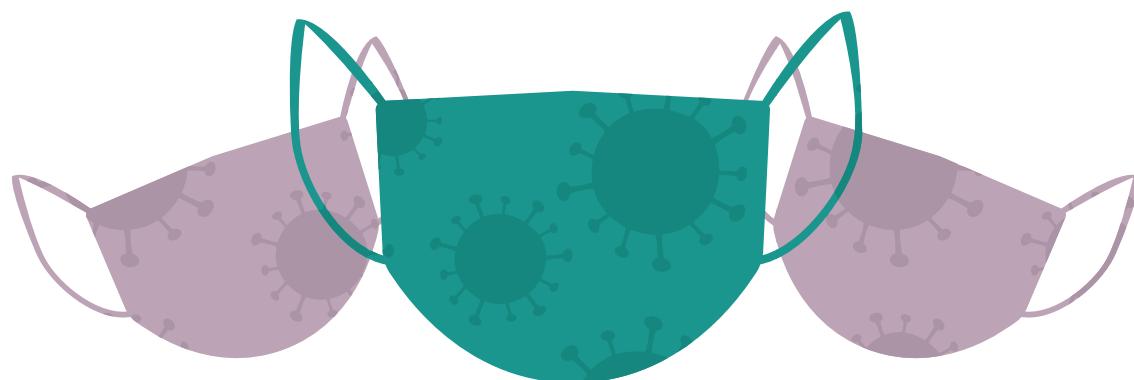


**NUNCA** remover a máscara do rosto  
(a menos que seja pra "descarta-la" pra lavagem).

Isso inclui, não afastá-la do rosto pra  
Tomar água, não repousá-la sobre o pescoço para tomar um  
ar, não removê-la pra se alimentar.

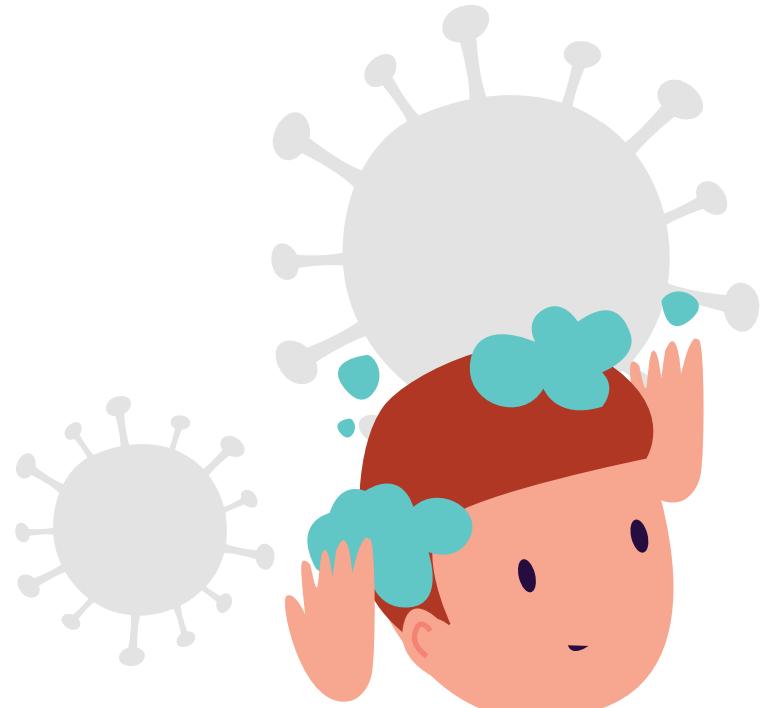
Retirou. Descartou. Pegou uma nova.

**Por isso é bom ter mais de uma máscara na bolsa.**





7



Colocar as roupas no balde com água e sabão assim que voltar pra casa , de preferência, se possível já tirá-la na garagem ou na área de serviço, antes de entrar em casa.

Fazer o Mesmo com os sapatos e meias.

Ao tomar banho, lavar os cabelos inicialmente com sabonete (deixando de molho uns poucos minutos), para que o PH básico do sabonete consiga matar os vírus (já que o PH do shampoo costuma ser neutro e não ser eficiente).



# 8



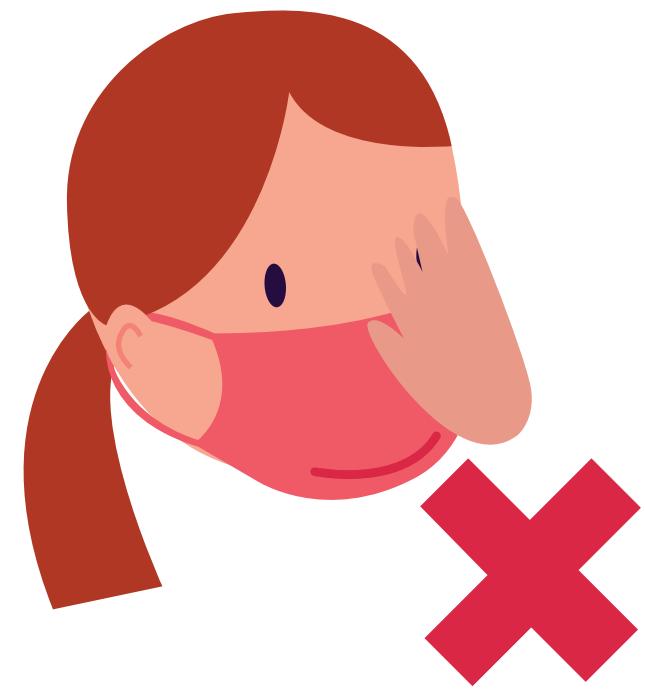
Se expor na rua somente com utensílios laváveis (como bolsa de tecido ou tectel, pochetes de esporte, chaves sem chaveiros, sem relógios etc).

Cabelos preferencialmente presos.

Celular envolto em plástico filme ou higienização com álcool 70 quando chegar em casa.

# 9

Não tocar nos olhos sob hipótese alguma.



# 10

Mascaras descartáveis são realmente descartáveis : não reutiliza-las.



11

Antes, durante e após tocar qualquer superfície:  
Lavar as mãos.

E na impossibilidade de lavá-las, passar álcool  
em gel ou álcool líquido 70%



A máscara não te faz um super-herói, você ainda precisa lavar as mãos e manter os demais cuidados contra o coronavírus, mas ela faz de você uma pessoa mais consciente e que está ajudando a acabar com a pandemia!

