

# Como selecionar, utilizar e higienizar sua máscara social

## ESCOLHA MÁSCARAS QUE:



Tenham duas ou mais camadas



Cubram completamente seu nariz e boca



Estejam bem adaptadas nas laterais do seu rosto

## NÃO ESCOLHA MÁSCARAS:



Feitas de tecido que dificultam a respiração



Com válvulas de ventilação que permitam o escape de partículas do vírus



Cirúrgicas e N95, elas destinam-se aos profissionais da saúde

## SITUAÇÕES ESPECIAIS:



Se você usa óculos, escolha uma máscara ajustada ao seu nariz para reduzir o embaçamento



A eficácia do uso de face shields ainda está sendo estudada

## CRIANÇAS:



Se possível, prefira máscaras fabricadas para crianças



Verifique se a máscara se ajusta ao nariz, boca e queixo da criança



**NÃO** é recomendado o uso de máscara em **menores de 2 anos** ou qualquer pessoa que tenha dificuldade para respirar, esteja inconsciente, incapacitada ou de outra forma incapaz de remover a máscara sem ajuda.



# Como selecionar, utilizar e higienizar sua máscara social

## DICAS PARA O ADEQUADO USO DA MÁSCARA:

- Use-a sempre em locais públicos;
- Lave as mãos antes de colocá-la;
- Verifique se a máscara está cobrindo seu nariz e boca e está ajustada as laterais do seu rosto;
- Não toque na parte externa da máscara e, se fizer isso, lave as mãos logo após;
- Use-a corretamente para proteção máxima.



## NÃO UTILIZE A MÁSCARA:



No pescoço



Na testa



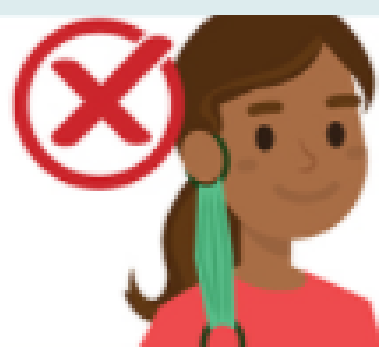
Abaixo do nariz



Apenas no nariz



No queixo



Pendurada em  
uma orelha



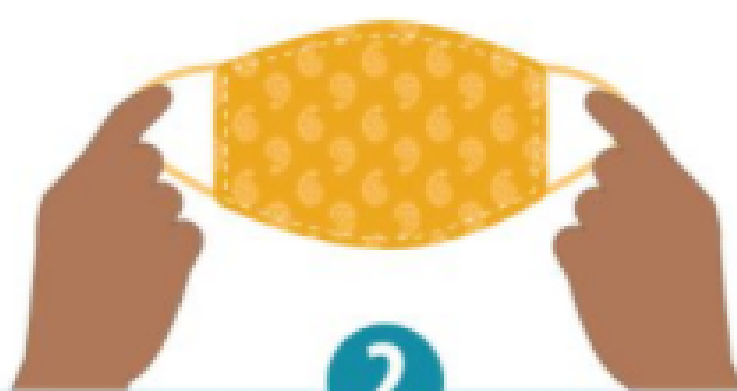
No braço

## COMO REMOVER A MÁSCARA:



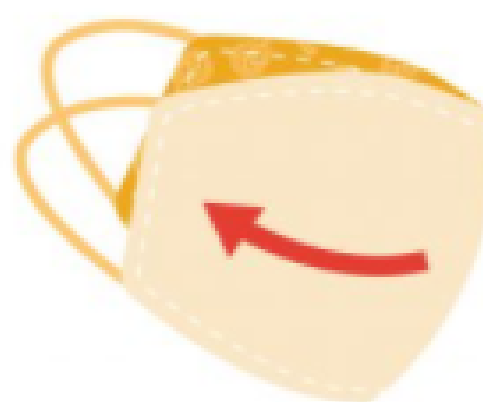
1

Remova  
cuidadosamente  
pelos elásticos



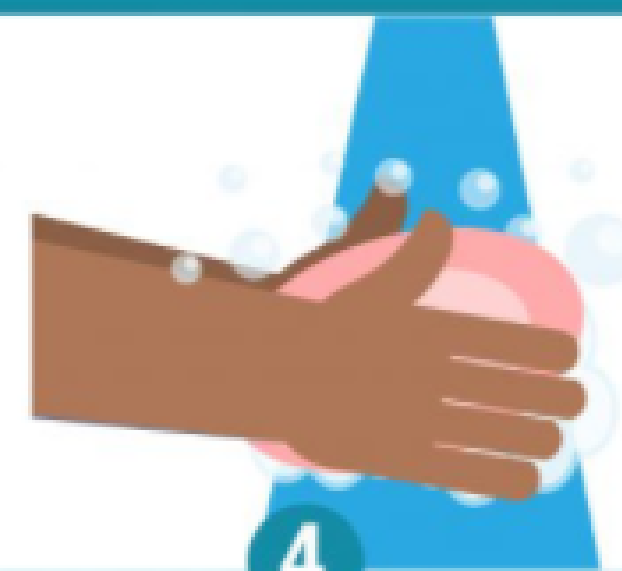
2

Toque apenas  
nos elásticos



3

Dobre  
encostando a  
parte externa da  
máscara

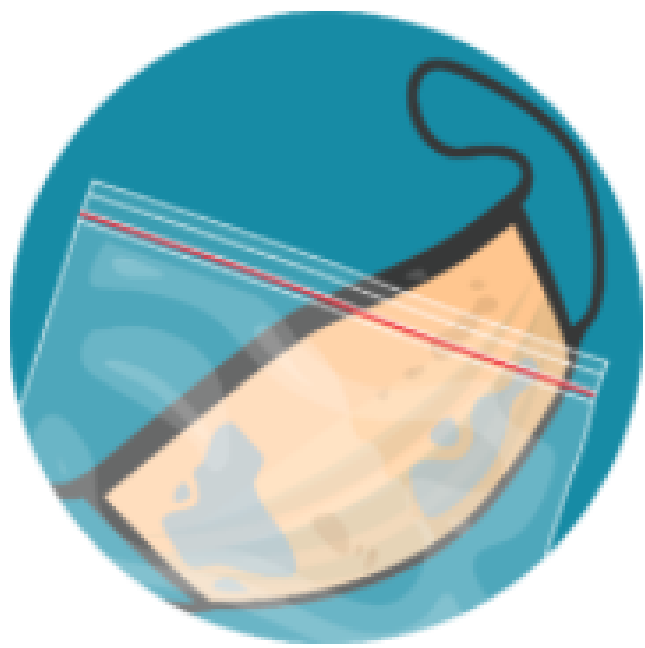


4

Não toque nos  
olhos, nariz ou  
boca. Lave as mãos  
imediatamente após  
a remoção

# Como selecionar, utilizar e higienizar sua máscara social

Tenha mais de uma máscara disponível para que você possa facilmente substituir uma máscara suja por uma limpa.



Mantenha a máscara suja em um saco plástico lacrado até que você possa lavá-la.

Lave a máscara com água e sabão e enxágue abundantemente com água limpa.



**OU**

Inclua sua máscara com sua roupa normal.  
Use sabão comum para roupas e as configurações apropriadas de acordo com a etiqueta do tecido.



Deixe secar completamente sob a luz solar.