

Usar máscara pode ajudar a conter a propagação do COVID-19

Use máscara se:

- não puder manter uma distância de 1,5 metro das pessoas
- tiver sintomas e estiver indo fazer o teste
- estiver em isolamento no mesmo cômodo (quarto/sala) de outra pessoa.

Você deve usar a máscara da seguinte forma:

1º PASSO

Lave as mãos durante 20 segundos com sabão ou com um produto para mãos à base de álcool antes de colocar a máscara. Lavar as mãos evita que os germes passem de suas mãos para a máscara e o rosto.



2º PASSO

Certifique-se de que sua máscara está com a parte correta para cima e cobrindo seu nariz, sua boca e seu queixo. Não toque na máscara enquanto a estiver usando.

Você pode fazer sua própria máscara em casa, seguindo estes passos simples:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



3º PASSO

Lave as mãos novamente após colocar a máscara.



Usar máscara pode ajudar a conter a propagação do COVID-19

4º PASSO

Tente não tocar na parte da frente da máscara ao retirá-la.



Jogue-a no lixo imediatamente.



Se for uma máscara de tecido, coloque-a em um saquinho plástico imediatamente, e lave-a antes de usá-la novamente.



É uma boa ideia carregar mais de uma máscara com você quando sair. Mantenha a máscara sobressalente em um saquinho plástico.



5º PASSO

Lave as mãos novamente durante 20 segundos com sabão ou com um produto para mãos à base de álcool após retirar a máscara.



Lembre-se: o uso de máscara - apenas a máscara - não irá evitar que você contraia COVID-19. Ficar a 1,5 metro de distância das pessoas e lavar as mãos com frequência continuam sendo as melhores formas de se proteger.