

Proteja-se contra a COVID-19

# Use Máscara



Centro Médico da Universidade do Nebraska

As máscaras podem diminuir o risco das pessoas infectadas com COVID-19 transmitirem o vírus através da saliva/gotículas mucosas que são expelidas para o ar quando falam, tosem ou espirram. Estas gotículas geralmente evaporam-se e formam pequenas partículas que podem permanecer no ar e infectar outras pessoas. As máscaras retêm as gotículas de uma pessoa antes que estas se evaporem e se tornem contagiosas para terceiros. Isto é fundamental porque pelo menos 1 em cada 6 pessoas infectadas com COVID-19 não apresenta sintomas. É importante lembrar que as máscaras são mais eficazes quando são usadas por todas as pessoas em ambientes públicos.

**Use máscara para se proteger a si, à sua família e à sua comunidade.**

## Use máscara

- Sempre que estiver fora de casa.
- Quando estiver num espaço público fechado, como uma mercearia, clínica/hospital ou transporte público.
- Quando não for possível manter uma distância física de pelo menos 1,5 metros das outras pessoas. Quando estiver a cuidar de alguém que seja vulnerável à COVID-19, como uma pessoa com um problema de saúde pré-existente e/ou um idoso.
- Se estiver a cuidar de alguém que apresente sintomas de COVID-19.
- Se estiver a utilizar espaços partilhados no trabalho (como cozinha, casa de banho ou elevador).
- Se estiver doente ou com suspeitas de poder estar infectado com COVID-19.
- Se estiver em quarentena em casa com a sua família. É importante usar máscara em todos os espaços partilhados de sua casa, como a cozinha e a casa de banho, que também podem ser usados por outros membros da família.

## Não use máscara

- Se for uma criança com menos de 2 anos.
- Se tiver deficiência auditiva ou tiver de comunicar com uma pessoa com deficiência auditiva, situação na qual é essencial a observação da boca para a comunicação.
- Se tiver um problema de saúde ou deficiência que impeça o uso de uma cobertura no rosto, uma vez que esta pode obstruir a respiração.
- As máscaras não devem ser usadas por pessoas inconscientes, incapacitadas ou impossibilitadas de retirar a máscara sem ajuda.

## O QUE DEVE FAZER

- Lave bem as mãos com água e sabão antes de tocar na máscara.
- Examine a máscara para ver se está danificada ou suja.
- Ajuste a máscara sem deixar aberturas de lado.
- Cubra a boca, o nariz e o queixo.
- Evite tocar na máscara.
- Limpe as mãos antes de retirar a máscara.
- Use as alças para retirar a máscara e afastá-la do rosto.
- Guarde a máscara num saco plástico limpo com fecho, se não estiver suja ou húmida e se pensa reutilizá-la.
- Retire a máscara do saco pelas alças.
- Lave a máscara com sabão ou detergente, de preferência com água quente, pelo menos uma vez ao dia.
- Limpe as mãos após retirar a máscara.

## O QUE NÃO DEVE FAZER

- Não use uma máscara rasgada ou húmida.
- Não use a máscara apenas sobre a boca ou o nariz (ambos devem estar cobertos).
- Não use máscara folgada.
- Não toque na parte frontal da máscara.
- Não faça outras coisas que exijam tocar na máscara.
- Não deixe uma máscara usada ao alcance de outras pessoas.
- Não reutilize a máscara se estiver rasgada ou deteriorada devido a uso excessivo.

