

COVID-19

## USO CORRETO DA MÁSCARA

### Como colocar a máscara



Lavar bem as  
mãos



Colocar s elásticos atrás  
das orelhas

ou



Atar as tiras atrás  
da cabeça e do  
pescoço



Ajuste a borda rígida ao  
nível do nariz, se esta  
existir, ajustar a  
máscara debaixo do  
queixo e não tocar mais

### Como retirar a máscara



Lavar as mãos e retirar  
a máscara tocando  
apenas nas tiras ou nos  
elásticos



Após a utilização,  
colocá-la num saco de  
plástico e deitá-la fora

ou



Se for em tecido, lavá-  
la a 60° durante 30  
minutos



Voltar a lavar  
bem as mãos

**A máscara é um meio de proteção complementar que não substitui as medidas de etiqueta respiratória**

