



MÁSCARAS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL COMUM

As **máscaras cirúrgicas** apenas protegem o outro das microgotículas que exalamos, assim, ao usarmos todas máscaras, evitamos contagiar e ser contagiados.

COMO COLOCAR?

1. Lavar as mãos **durante 20 segundos**;
2. Colocar a máscara de modo a **cobrir a boca e o nariz**;
3. Uma vez colocada, ajuste no nariz e no queixo, inspire e verifique se faz um ligeiro vácuo.

COLOCADA A MÁSCARA

Não deve ser reutilizada após colocá-la no bolso, pescoço, embrulhada na mão, ao peito tipo colar, bem como em superfícies como mesas de trabalho, lavatórios de wc, teclados de computador, etc.



São fontes de propagação porque estão contaminadas e contaminam a sua roupa, o seu rosto, ou as suas mãos.

Se vai, comer, tomar café, ou ao wc, antes de começar de facto a sua actividade de contacto direto com os clientes, não coloque a máscara e certifique-se de manter a **distância de segurança e a higiene das mãos.**

O COVID-19 POSSUI UMA RESISTÊNCIA MUITO ELEVADA

Seja profissional de saúde, ou não, lembre-se que a máscara deve ser colocada no lixo, retirando-a pelos elásticos ou cordéis, para não tocar na **zona contaminada**.

LEMBRE-SE QUE, NOS NOSSOS LOCAIS DE TRABALHO, TODOS TEMOS ESPAÇOS COMUNS E ATIVIDADES QUE NOS OBRIGAM A PARTILHAR, WC'S, MESAS, COMPUTADORES E SALAS DE REFEIÇÕES; SE CONTAMINADOS PODEREMOS SER OS RECETORES E OS PORTADORES DA INFECÇÃO POR **COVID-19**.

