



Como usar uma máscara

How to wear a face mask - Portuguese

Existem dois tipos de máscaras que você pode usar: máscaras de tecido e máscaras cirúrgicas. Máscaras de tecido são feitas de tecido lavável e podem ser reutilizadas.

Para mais informações visite [DHHS.vic – Coberturas para o rosto - 23:59 horas quarta-feira 22 julho](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)
<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>



O uso de máscara protege você e a sua comunidade, criando uma barreira física adicional ao coronavírus (COVID-19).



Lave as mãos antes de colocar a máscara



Certifique-se que ela cobre o nariz e a boca e se encaixa perfeitamente sob o queixo, sobre a ponte de seu nariz e contra os lados de seu rosto.



Não toque na parte frontal da máscara enquanto a usa.

Se você tocar na máscara, lave ou desinfete as mãos imediatamente. Não deixe a máscara pendurada ao redor do pescoço.



Para retirar a máscara lave ou desinfete as mãos primeiro.

Remova cuidadosamente a sua máscara, segurando as alças de orelha ou desamarrando os cadarços. Para as máscaras com um par de cadarços, desaperte o inferior primeiro, em seguida o superior.

Se a sua máscara tiver filtros, retire-os e jogue-os fora.

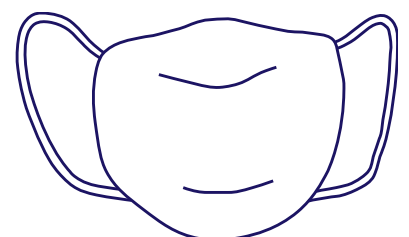
Dobre a máscara e coloque-a diretamente na roupa para lavar ou num saco descartável ou lavável para lavagem. Máscaras cirúrgicas de uso único devem ser descartadas de forma responsável.



Lave ou desinfete as mãos depois de retirar a máscara.

O que você precisa continuar fazendo

- Lavar as mãos regularmente.
- Manter 1,5 metros de distanciamento
- Fazer o teste, mesmo se você tiver sintomas leves
- Ficar em casa se não se sentir bem.



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 21 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavírus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

OFFICIAL



Health
and Human
Services