MÁSCARAS BUCAIS:
EU TE PROTEJO - VOCÊ ME PROTEGE

Portugees – Portugais - PT – Portugues

Como nos podemos proteger a nós próprios e aos outros? 2
Porquê usar uma máscara? 2
Quando usar uma máscara? 2
Como fazer uma máscara? 2
Como é que uso uma máscara de pano? 2
Quando devo colocar uma nova máscara? 3
Como é que se lava a máscara? 3
Como manter a sua máscara limpa? 3

Vertaald vanuit het Nederlands | Version en français | Deutsche Version

service public fédéral SANTE PUBLIQUE, SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE ET ENVIRONNEMENT
federale overheidsdienst VOLKSGEZONDHEID, VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN EN LEEFMILIEU

Crisiscentrum Centre de Crise

Como nos podemos proteger a nós próprios e aos outros?

1. Fique em casa se você estiver doente
2. Lave as suas mãos regularmente
3. Mantenha a 1,5 metros de distância de outras pessoas.
4. Evite, tanto quanto possível, ver outras pessoas. Use o telefone, chat, e-mail.
5. Quando estiver num espaço público (por exemplo, no autocarro ou no comboio), cubra a boca e o nariz com uma mascara.

Porquê usar uma máscara?

A máscara cobre o nariz e a boca.

Se você espirrar, tossir ou falar, você produz pequenas gotas. A máscara retém essas pequenas gotas.

Isto torna menos provável que alguém venha a adoecer. Ou que as gotas caiam sobre algo que outras pessoas irão tocar.

Quando usar uma máscara?

Também é melhor fazer isso.

- Em locais onde não se consegue manter a 1,5 metros de distância. Por exemplo: numa loja.
- Em lugares onde muitas pessoas vão e tocam nas coisas. Por exemplo: numa loja.
- Se você tiver contato com uma pessoa mais frágil. Por exemplo: pessoas com mais de 65 anos, pessoas com problemas cardíacos, pulmonares ou renais ou que são susceptíveis a infecções.
- Se você estiver doente. Assim, não se fazem as pessoas com quem se vive doente. Se ficar doente, fique também em casa.
- Se está a tomar conta de alguém que está doente.

Quem não deve usar uma máscara?

- Crianças com idade inferior a 12 anos. Podem usá-lo da forma errada.
- Pessoas que não podem usar máscaras por causa de uma doença.

Como fazer uma máscara?

Leia ou veja como o fazer:

- Instruções: como fazer uma máscara (francês, holandês, alemão, inglês)
- Vídeo instrutivo

Como é que uso uma máscara de pano?

Veja este vídeo.

Colocar a sua máscara:

- Lave bem as suas mãos primeiro.
- Ponha a máscara. Toque apenas nas fitas ou elásticos.
- Coloque a máscara no nariz primeiro e prenda as fitas de cima.
- Ponha a máscara no queixo. Amarre as fitas do fundo.
- O seu nariz, boca e queixo devem estar debaixo da máscara. Não pode haver uma abertura ao lado.

Usar a sua máscara:

- Quando a máscara estiver colocada, não a toque novamente.
- A sua máscara não está devidamente colocada? Toque apenas nos lados para voltar a colocá-la.
- Não coloque e tire a máscara com com muita frequência.

Retirar a máscara:

- Toque apenas nas fitas ou elásticos.
- Uma vez que a tire, lave bem as mãos.
- Tem de tirar a máscara por um tempinho, para beber, por exemplo? Guarde-a num local limpo ou num saco que deixe entrar ar. Em seguida, limpe a área onde colocou a máscara.

Quando devo colocar uma nova máscara?

- Ponha uma nova máscara a cada oito horas.
- A máscara está suja ou molhada? Ponha uma nova imediatamente.
- Tem de se falar muito? Troque de máscara depois de 4 horas. Por exemplo: um professor de uma aula.

Como é que se lava a máscara?

- Colocar as máscaras usadas num saco de pano fechado. Lave-o com a máscara.
- Lave a máscara com detergente na máquina de lavar a 60°C com o resto da máquina.
- Ou ferver numa caçarola. Utilize esta panela apenas para máscaras.
- Lavou a sua máscara a baixa temperatura? Depois passa a alta temperatura.
- Tocou numa máscara suja? Por exemplo, para a colocar na máquina? Lave bem as suas mãos.
- Quer voltar a colocar a sua máscara? Deve estar completamente seca primeiro. Por isso, são precisas duas máscaras.

Como manter a sua máscara limpa?

- Colocar o saco de pano com as máscaras num local limpo e fixo.
- Quer colocar uma máscara limpa? Lave bem as suas mãos primeiro. Pegue a máscara apenas pelas fitas ou elásticos.
- Não coloque a máscara no congelador ou no frigorífico. O frio não mata o vírus e a máscara pode contaminar a sua comida.

service public fédéral
SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

Crisiscentrum
Centre de Crise