

Como usar máscaras e luvas

INFORMAÇÃO EM FORMATO ACESSÍVEL



Máscaras



Existem vários tipos de máscaras que pode usar para se proteger e proteger os outros.



Nem todas protegem da mesma forma. E algumas podem ser caras e difíceis de comprar.

Neste documento vamos falar de 2 tipos de máscaras.

Vamos explicar como as deve pôr e tirar. E os cuidados que tem de ter.



Vamos falar das máscaras cirúrgicas e das máscaras de tecido.

Estas últimas também se chamam máscaras comunitárias.



Quer use máscaras cirúrgicas quer use máscaras de tecido, os cuidados que deve ter são os mesmos. A máscara não o vai proteger se não a usar como deve ser.

Máscaras cirúrgicas

O que é importante saber



As máscaras têm 2 partes:
uma parte que está para fora e
outra parte que está a tocar na nossa cara.
Se for difícil perceber qual é a parte de fora
devemos marcá-la.
Por exemplo,
fazendo uma cruz com uma caneta.



Antes de mexer na máscara para a colocar
devemos lavar ou desinfetar as mãos.
A higiene das mãos é muito importante.
A lavagem deve demorar mais de 20
segundos.
Se usarmos uma solução à base de álcool
não é preciso esfregar tanto tempo.
Não se esqueça nunca de lavar e desinfetar
também as unhas.



As máscaras cirúrgicas
são de utilização única.
Isto quer dizer que só devem ser usadas 1
vez.
Devem ser substituídas
assim que estiverem húmidas.

Pôr e tirar uma máscara cirúrgica

Pôr a máscara



Pôr a máscara

- Lave ou desinfete as mãos.
- Verifique que sabe qual é o lado de fora da máscara.
- Agarre sempre a máscara pelos elásticos.
- Coloque um dos elásticos atrás da orelha.
- Agarre no outro elástico e coloque atrás da outra orelha.
- Abra a máscara para que cubra o nariz, a boca e o queixo.
- Ajuste a máscara ao nariz.
- Se a máscara ficar larga, dê um nó nos elásticos.
- Lave ou desinfete as mãos.

Lembre-se:

**Não puxe a máscara para o queixo ou para o pescoço!
A máscara só o protege se estiver a tapar o nariz,
a boca e o queixo!**



Nunca toque na parte de fora da máscara com as mãos!!

Se tiver de o fazer lave as mãos logo a seguir.



A parte de cima da máscara tem um fio de metal.

Esse fio serve para ajustar a máscara na zona do nariz.

Deve fazer esse ajuste quando coloca a máscara.

Não esteja sempre a tocar na máscara.

Não se esqueça de lavar ou desinfetar as mãos se tiver de tocar na parte de fora da máscara.



Usar máscara não quer dizer que possa ter menos cuidados.

Não deve tocar com as mãos na cara e tem de lavar ou desinfetar as mãos sempre que tocar em alguma superfície que possa estar infetada.

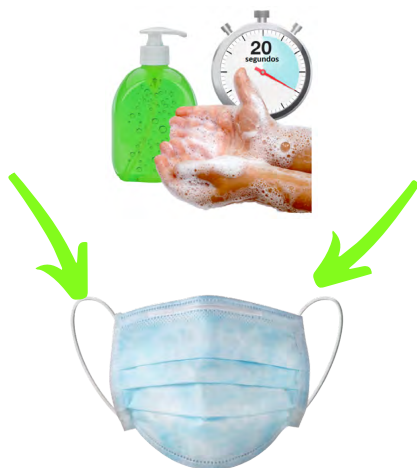
Lembre-se:

Pense sempre na parte de fora da máscara como estando infetada!

Pôr e tirar uma máscara cirúrgica

Tirar a máscara

Tirar a máscara



- Lave ou desinfete as mãos.
- Agarre nos elásticos e tire a máscara. Não toque na parte de fora da máscara. Pense na parte de fora da máscara como estando infetada.
- Dobre a máscara de forma a ficar com a parte de fora virada para dentro.
- Deve colocá-la dentro de um saco de papel ou de plástico que possa fechar e deitar logo no lixo.
- Lave ou desinfete as mãos.

Lembre-se:

Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois de tocar na máscara!

O ideal é andar sempre com um frasco de solução à base de álcool.

Assim vai poder ter sempre as mãos desinfetadas.

Máscaras comunitárias

O que é importante saber



Estas máscaras são feitas de tecido. Algumas têm no meio uma camada de não tecido (TNT). Esta camada aumenta a proteção da máscara.

Se tiverem esta camada, as máscaras não podem ser lavadas normalmente.

Estas máscaras podem ser usadas mais do que uma vez.

Se tiverem TNT no meio têm de ser limpas com um pano com álcool ou outra solução desinfetante.

O pano deve ser passado pela parte de fora e de dentro da máscara.

Pode também pulverizar com álcool.

Se forem só de pano podem ser lavadas na máquina, com água e sabão.

Muitas vezes!



Quando usamos estas máscaras também devemos evitar tocar na parte de fora da máscara.

Se o fizermos devemos lavar ou desinfetar as mãos.

Máscaras comunitárias

O que é importante saber



As máscaras têm de ficar justas à cara. Quando usar uma máscara comunitária verifique se o tamanho é o certo para si. Não devem ficar espaços entre a máscara e a sua cara.



Estas máscaras podem ter muitas formas de se prenderem à cara. Podem ter elásticos, mas também podem ter fitas. O que é importante é que fiquem bem justas. E claro, deve pegar a máscara sempre pelas fitas ou elásticos.

Lembre-se:

Usar máscara não quer dizer que não precise de manter os cuidados de higiene e distanciamento social!

Lave ou desinfete as mãos sempre que tocar na máscara, e não se aproxime muito das outras pessoas.

Pôr e tirar uma máscara comunitária

Pôr a máscara



Pôr a máscara

- Lave ou desinfete as mãos.
- Verifique que sabe qual é o lado de fora da máscara.
- Agarre sempre a máscara pelos elásticos ou fitas.
- Coloque um dos elásticos ou fitas atrás da orelha.
- Agarre no outro elástico ou fita e coloque-o atrás da outra orelha.
- Verifique que a máscara cobre o nariz, a boca e o queixo.
- Ajuste bem a máscara à cara.
- Lave ou desinfete as mãos.

Lembre-se:

**Não puxe a máscara para o queixo ou para o pescoço!
A máscara só o protege se estiver a tapar o nariz,
a boca e o queixo!**

Pôr e tirar uma máscara comunitária

Tirar a máscara

Tirar a máscara



- Lave ou desinfete as mãos.
- Agarre nos elásticos e tire a máscara. Não toque na parte de fora da máscara. Pense na parte de fora da máscara como estando infetada.
- Se a máscara não puder ser lavada com água e sabão, deve desinfetá-la por dentro e por fora.
- Use álcool ou uma solução desinfetante para o fazer.
- Coloque-a num sítio seco e afastado das pessoas.
- Se lavar a máscara na máquina use um programa a mais de 60 graus.
- Se não quiser usar a máquina deixe de molho em água e sabão por meia hora.

+ 60°



Lembre-se:

Lave ou desinfete as mãos antes e depois de tocar na máscara!

As luvas

O que importa saber



Luvas

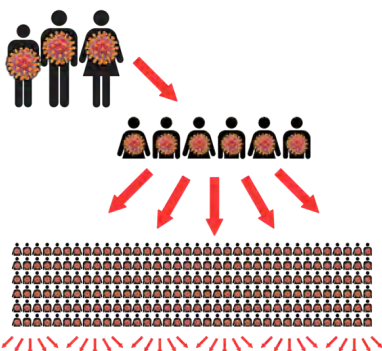
Algumas pessoas podem querer usar luvas. Estas luvas são fininhas e devem estar justas à mão.

São normalmente de látex.

O uso de luvas **não** é muito importante para a proteção no dia a dia.

Isto porque tocamos com as mãos em muitos sítios que podem estar contaminados.

E como temos luvas, podemos achar que não faz mal levar as mãos à cara, mexer no telemóvel ou abrir uma porta.



Mas quando o fazemos estamos a espalhar o vírus e podemos ficar doentes ou infetar outras pessoas.

Lembre-se:

As mãos podem ser lavadas, as luvas não!

Lembre-se!



Lavar ou desinfetar as mãos é a melhor forma de se proteger e de proteger os outros.

As máscaras protegem se forem bem utilizadas:

Não toque com as mãos na parte de fora. A máscara tem de estar justa e a tapar o nariz, a boca e o queixo.



Mesmo com máscara, evite estar muito próximo de outras pessoas.

Lave ou desinfete as mãos **SEMPRE** que tocar na máscara.



No dia a dia o uso de luvas não é muito importante para nos proteger. É melhor ter o cuidado de lavar ou desinfetar as mãos sempre que tocarmos em alguma superfície que possa estar infetada.



Se tiver dúvidas consulte a informação da [Direção Geral de Saúde](#).

Pode precisar de ajuda para perceber essa informação.