

Máscaras bucais: Eu te protejo - você me protege

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 máscara ou uma alternativa (por exemplo, um lenço).

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?

É obrigatório para as pessoas com mais de 12 anos de idade.

- Em transportes públicos, na paragem de autocarros ou na estação de comboios
- Na escola
- No trabalho, se não conseguir manter-se a 1,5 metros de distância dos seus colegas.

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 diabetes, 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](#)

Usa um lenço?

- Use um lenço que possa lavar a 60°C.
- Envolve o seu lenço duas vezes à volta do rosto.

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.