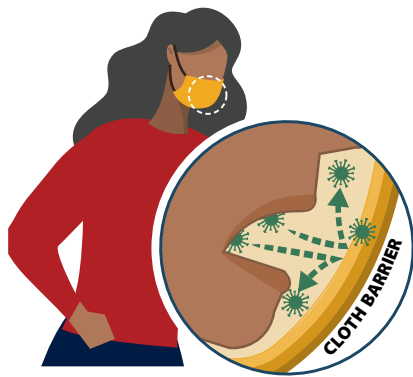
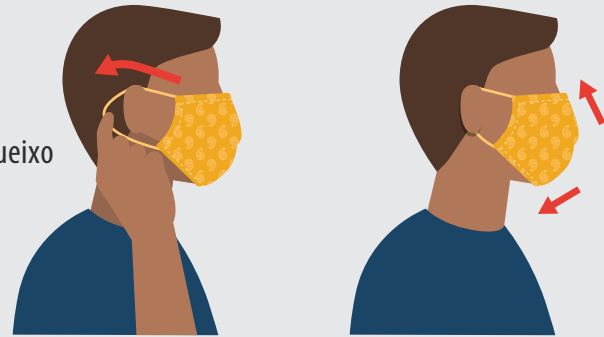


Como Usar e Retirar com Segurança uma Máscara de Pano

Fonte: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

USE SUA MÁSCARA CORRETAMENTE

- Lave as mãos antes de usar sua máscara
- Coloque-a sobre o nariz e a boca e prenda-a embaixo do queixo
- Tente cobrir confortavelmente as laterais do seu rosto
- Certifique-se de que consiga respirar facilmente
- Não coloque uma máscara em crianças menores de 2 anos



USE A MÁSCARA PARA AJUDAR A PROTEGER OS OUTROS

- Use máscaras de pano em ambientes públicos e quando estiver com pessoas que não morem com você, principalmente quando outras medidas de distanciamento forem difíceis de manter
- Não coloque a máscara no pescoço ou na testa
- Não toque na máscara, se tocar, limpe as mãos

SIGA OS HÁBITOS DIÁRIOS DE SAÚDE

- Mantenha-se a 2 metros de distância de outras pessoas
- Evite o contato com pessoas doentes
- Lave as mãos frequentemente, com água e sabão, por pelo menos 20 segundos cada vez
- Use álcool em gel se água e sabão não estiverem disponíveis



RETIRE SUA MÁSCARA COM CUIDADO QUANDO ESTIVER EM CASA

- Desamarre as tiras atrás da cabeça ou estique as alças ao redor das orelhas
- Manuseie apenas pelas tiras ou alças
- Dobre-a unindo os cantos externos
- Coloque-a para lavar
- Lave as mãos com água e sabão

Traduzido por The Spanish Group LLC, um serviço de tradução de documento. Esta tradução de documento é fornecida como cortesia pelo The Spanish Group, não sendo associado ao CDC.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[CDC Logo]

Máscaras de pano não são máscaras cirúrgicas ou respiradores N-95, ambos devem ser reservados aos profissionais da saúde e outros socorristas.

Para instruções sobre como fazer uma máscara de pano, visite:

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)