



REGRAS PARA A COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DE MÁSCARAS

COMO DEVEM SER COLOCADAS AS MÁSCARAS?



1. Antes de colocar a máscara lavar bem as mãos com água e sabão, ou em alternativa, desinfetar com uma solução anticéptica de base alcoólica (SABA);



2. Após higienização das mãos pegar na máscara e colocá-la na cara (cor branca interior, cor azulada para fora). A parte inferior da máscara deve ficar por baixo do queixo e a superior deve tapar o nariz;



3. Ajustar a tensão puxando as fitas/elásticos laterais (caso se aplique);



4. Ajustar o clip nasal de forma a ficar moldado à sua cara. Poderá mover suavemente, esquerda e direita, cima e baixo, para otimizar a posição da máscara na cara. Certifique-se que não ficam espaços abertos entre o rosto e a máscara;



5. Durante a utilização da máscara deve evitar tocar na mesma, se isso acontecer acidentalmente deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfetá-las com SABA;



6. As máscaras cirúrgicas são de uso único, não devendo ser reutilizadas, nem lavadas.

COMO DEVEM SER RETIRADAS AS MÁSCARAS?



1. As máscaras devem ser removidas quando estiverem sujas ou húmidas (máscaras cirúrgicas não devem ser utilizadas por período superior a 4/6 Horas, conforme o grau de humidade produzida pelo utilizador);



2. Para remover a máscara deve lavar bem as mãos antes de retirar a máscara;



3. A máscara deve ser removida começando pela parte de trás da cabeça, sem tocar na frente da máscara, segurando nas fitas ou elásticos;



4. Deve dobrar a máscara, com as fitas/elásticos para cima e colocá-la num saco plástico e posteriormente num contentor de resíduos;



5. As máscaras de tecido comunitárias, devidamente autorizadas, devem ser higienizadas de acordo com as indicações do fabricante, separadas da restante roupa;



6. Deve realizar nova higienização das mãos, no final do processo de remoção da máscara.

ATENÇÃO

O uso incorreto da máscara, por estar mal colocada ou devido ao contacto com as mãos, pode comprometer a sua proteção.

Importa também referir que a máscara é um complemento de segurança que deve ser utilizado, mas não substitui o afastamento físico entre trabalhadores, as medidas de etiqueta respiratória e a correta higienização das mãos. Todas estas medidas devem ser adotadas em simultâneo, proteja-se a si e proteja os outros.

