

## Como você usa **uma máscara na boca?**

### QUANDO?

Com uma máscara na boca, você interrompe as gotas de umidade que você espalhou, por exemplo, tossindo ou conversando. Dessa forma, você protege outras pessoas e não contamina os objetos em seu ambiente.



Em contato próximo, se você não conseguir manter uma distância de 1,5 metros.



**Obrigatório** no transporte público a partir de 12 anos.



**Recomendado** em locais públicos movimentados.



**Recomendado** no supermercado ou em outras lojas.



Ao visitar pessoas vulneráveis. Se você é um paciente de risco, sempre o use quando sair.

### LAVAREGUARDAR?

Lave a máscara da boca antes do primeiro uso. Esterilize-o todos os dias. Após o uso intensivo, isso já é necessário após **4 horas**, por exemplo, se você precisar conversarmuito.



Lave a máscara bucal a pelo menos 60°C por 30 minutos ou ferva-a brevemente em uma panela. Não use essa panela para mais nada.



Passa o ferro a máscara bucal a alta temperatura.



Deixe a máscara bucal secar bem, nunca a use molhada. Mantenha-o em um saco de pano fechado e de preferência com o qual lavar.



Na parte inferior da máscara bucal, há um compartimento para um filtro (filtro de café, papel de cozinha...) Verifique se o filtro não é muito pesado, pois isso dificulta a respiração.



- Retire a máscara da boca o mínimo possível. De preferência, coloque-o quando sair de casa.
- Se você ainda precisar tirar a máscara da boca por um curto período de tempo (por exemplo, para beber), em seguida, coloque-o em um local limpo que você possa limpar facilmente depois ou em um saco permeável ao ar.
- **NÃO** mantenha sua máscara bucal na geladeira ou no freezer. O frio não mata o vírus! Você também corre o risco de contaminar os alimentos.

**NÃO**  
ESQUEÇA

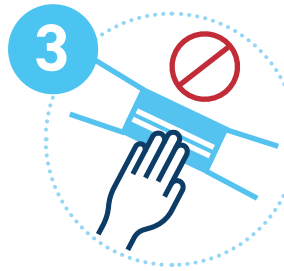
## A máscara bucal só faz sentido se você seguir as outras diretrizes básicas ao mesmo tempo:

- mantenha 1,5 metros de distância
- lave as mãos frequentemente com água e sabão
- não toque no seu rosto/face/carre
- tosse e espirra no cotovelo
- limite seus contatos sociais
- fique em casa se estiver doente

### COMO USAR?



Lave bem as mãos com água e sabão antes de tocar na máscara bucal.



Não toque na parte interna da máscara bucal.



Pegue a máscara bucal pelas fitas e amarre-as atrás da cabeça.



Certifique-se de que a máscara bucal se adapte ao seu rosto da melhor maneira possível. Cubra o nariz, a boca e o queixo.

### COMO TIRAR?



Lave bem as mãos com água e sabão, antes de tirar a máscara bucal.



Não toque no seu rosto/face/carre.



Aplique a máscara bucal apenas nas fitas, solute-as.



Lave imediatamente a máscara bucal quando chegar em casa. Depois lave as mãos novamente.

Andere talen  
Autres langues  
Other languages



[www.turnhout.be/mondmasker](http://www.turnhout.be/mondmasker)

