

# COMO USAR A MÁSCARA?



Lave bem as mãos antes  
de colocar a máscara



Verifique se está  
perfeitamente  
ajustada ao seu rosto



Evite tocar na máscara  
ou na face enquanto  
estiver a usá-la



Mude de máscara,  
quando esta estiver  
suja ou húmida\*



Lave bem as mãos  
antes de retirar  
a máscara



Deposite a máscara  
no lixo logo após  
retirá-la



Lave bem as mãos

O USO ADEQUADO  
DOS EQUIPAMENTOS  
DE PROTEÇÃO  
É IMPORTANTE PARA  
A SEGURANÇA  
DE TODOS!



\* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.