

# Máscara de protecção respiratória (P2) como colocar e remover

## Colocar a máscara

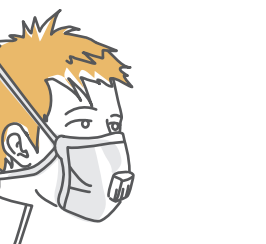
A máscara de protecção respiratória existe em vários formatos diferentes. Este exemplo só mostra um dos formatos.



- Coloque a máscara sobre a boca e nariz



- Ponha a fita superior por cima das orelhas



- Ponha a fita inferior na parte de traz do pescoço



- Ajuste a máscara por cima do nariz e abaixo

Verifique periodicamente se a máscara ventila apenas pelo respirador.

## Remover a máscara



- Com mãos limpas, agarre as fitas no verso da cabeça e puxe para cima



- Lentamente puxe as fitas para cima, incline o tronco para a frente e retire a máscara



- Deite a máscara no lixo
- Lave as mãos

Quando colocada correctamente, uma máscara de protecção respiratória oferece protecção contra doenças difundidas por gotículas microscópicas disseminadas por via aérea.

A máscara P2 protege da disseminação da GRIPE A por via aérea, mas não protege do contacto do vírus com as mucosas oculares.



**ecosaúde**  
porque a vida não pára

[www.ecosaude.pt](http://www.ecosaude.pt)