

Máscara cirúrgica

como colocar e remover

Colocar a máscara

A máscara serve para proteger terceiros, não serve para sua protecção.



- 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

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 usado por uma pessoa doente, a máscara cirúrgica limita a propagação de gotículas produzidas através da tosse, espirros e fala.



ecosaúde
porque a vida não pára

www.ecosaude.pt