

# ORIENTAÇÕES PARA O USO DA MÁSCARA

Na prevenção da Covid-19



**O uso da máscara tornou-se obrigatório na prevenção da Covid-19. Confira as principais orientações para o seu uso adequado.**



Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma  
 /dqv.ufma

# NÃO COMPARTILHE A SUA MÁSCARA

A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada. Use-a sempre que precisar sair de casa.



Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma

 /dqv.ufma

# PROTEJA BOCA E NARIZ

As máscaras devem cobrir totalmente boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais.



Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma

 /dqv.ufma

# NÃO TOQUE A MÁSCARA

Tome cuidado para não tocar na máscara, se tocá-la, lembre de executar imediatamente a higiene das mãos.



Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma

 /dqv.ufma

# CUIDADO AO RETIRAR A MÁSCARA

Troque de máscara a cada duas horas ou quando estiver úmida. Para retirá-la, primeiro higienize as mãos, depois puxe-a pelos elásticos, sem tocar na parte da frente.



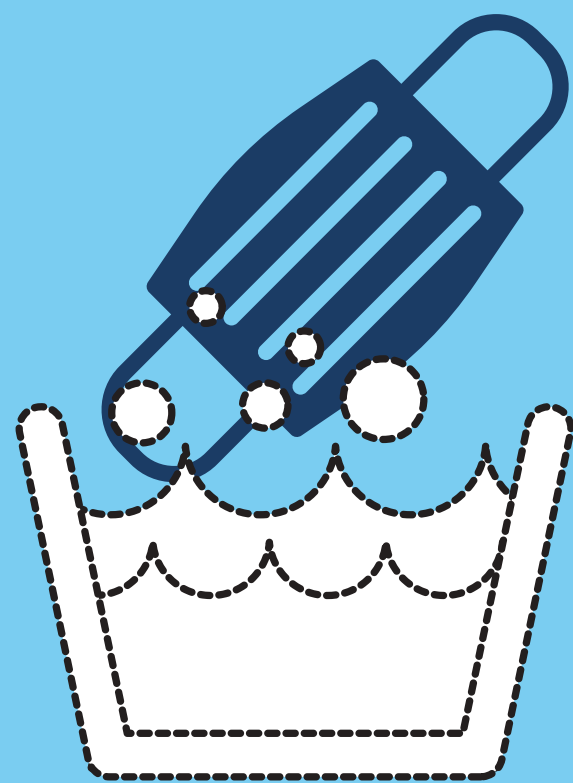
Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma

 /dqv.ufma

# HIGIENIZE SUA MÁSCARA DE PANO PARA REUTILIZAÇÃO

Para isso, deixe-a de molho por 30 minutos em solução de água sanitária, na medida de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (por exemplo: 10ml de água sanitária para 500 ml de água).



Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma

 /dqv.ufma

# QUEM PODE USAR A MÁSCARA CIRÚRGICA?

A máscara cirúrgica é de uso prioritário dos profissionais da saúde, sendo indicada também para pessoas com quadro de síndrome gripal, bem como seus cuidadores.



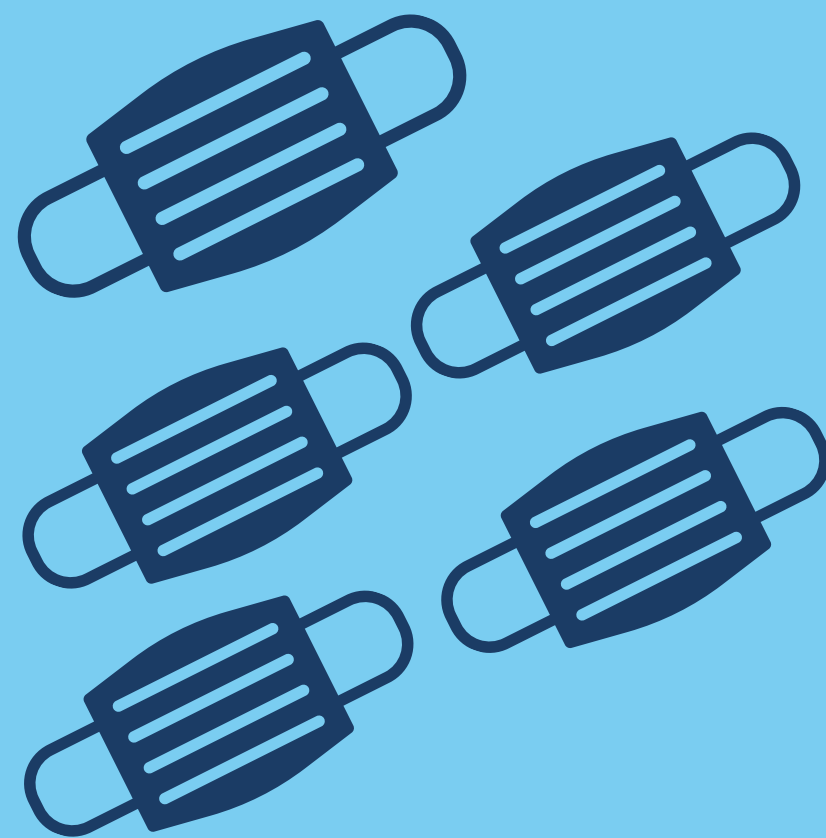
Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma

 /dqv.ufma

# QUANTAS MÁSCARAS PRECISO TER?

O ideal é que você tenha em torno de 5 máscaras de pano. Quando sair de casa, leve algumas de reserva para efetuar a troca.



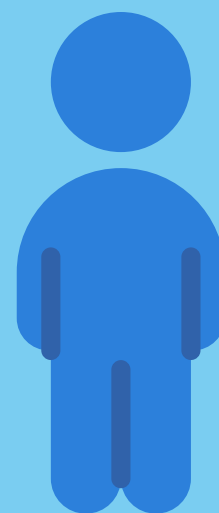
Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma  
 /dqv.ufma



# ATENÇÃO!

O uso da máscara não substitui as demais medidas de prevenção como: o distanciamento social, a higiene das mãos e a etiqueta respiratória.



FONTES: AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA-ANVISA/ MINISTÉRIO DA SAÚDE



Divisão de  
Qualidade de Vida  
CASS/PROGEP

 @dqv.ufma

 /dqv.ufma