

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



01 Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



05 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo



5º NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

COMO REMOVER

1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º LAVAR AS MÃOS

