

Utilização de Máscara de Proteção



MEDIDAS GERAIS

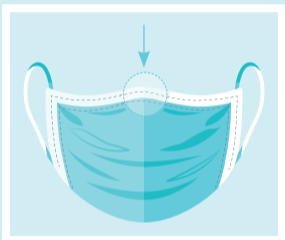
O uso de máscaras de tecido minimiza a projeção de gotículas respiratórias, podendo reduzir a transmissão do vírus.

COMO DEVE SER **COLOCADA** A MÁSCARA DE PROTEÇÃO?

Ao **colocar** a máscara cirúrgica (ou outra) deve:



Lavar as mãos, com água e sabão ou solução à base de álcool.



Posicionar a máscara na posição correta. A borda dobrável deve estar para cima e a parte colorida para fora.



Segurar a máscara pelas linhas de suporte/elásticos e adaptar a cada orelha. Ajustar a máscara junto ao nariz e queixo, **sem tocar na face da máscara.**

COMO DEVE SER **RETIRADA** A MÁSCARA DE PROTEÇÃO?

Ao **remover** a máscara cirúrgica (ou outra) deve:



Lavar as mãos, com água e sabão ou solução à base de álcool.



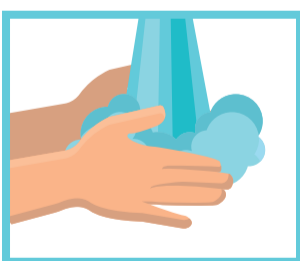
Remover a máscara apenas segurando nas linhas de suporte/elásticos.



Colocar a máscara num **contentor de resíduos e lavar novamente as mãos.**

NÃO SE ESQUEÇA

A UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



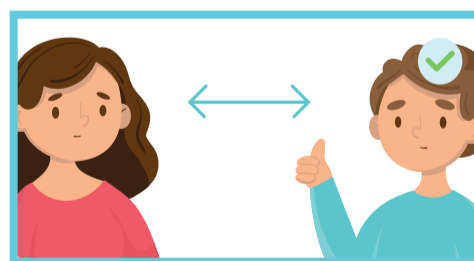
Higiene das mãos.



Etiqueta respiratória.



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca sem lavar/desinfetar as mãos.



Distanciamento social.



Limpeza das superfícies.

O QUE FAZER?



Em caso de sintomas, contacte a Linha SNS 24: 808 24 24 24.



workcare

Utilização de Luvas



MEDIDAS GERAIS

A utilização de luvas deve ser realizada apenas em situações específicas em que o contacto com superfícies ou objetos potencialmente contaminados não pode ser evitado.

Se as luvas forem usadas inadequadamente, podem ser um veículo de transmissão do vírus, em vez de ser um meio de proteção.

COMO DEVEM SER **COLOCADAS** AS LUVAS?



1. Lave as mãos, antes de colocar as luvas.



2. Segure a face interna da luva e introduza na mão contrária.



3. Com a mão calçada, segure a outra luva na parte externa e introduza-a na outra mão.



4. Cuidadosamente, posicione os dedos corretamente na luva.

COMO DEVEM SER **RETIRADAS** AS LUVAS?



1. Retire a luva de umas das mãos puxando-a externamente sobre a mão, virando-a pelo avesso.



2. Com a mão calçada segure a luva que foi retirada. Pela parte interna da luva que ainda está na mão, puxe-a externamente, virando-a pelo avesso.



3. Descartar as luvas para um contentor de resíduos.



4. Lave cuidadosamente as mãos.

NÃO SE ESQUEÇA

ENQUANTO ESTIVER A UTILIZAR AS LUVAS, MANTENHA OS CUIDADOS DE NÃO LEVAR AS MÃOS À CARA, NARIZ E OLHOS.

O uso incorreto de luvas pode, também resultar em oportunidades perdidas para a **higiene das mãos**.

O mais importante para evitar a transmissão do vírus é **lavar as mãos com frequência** e sempre que estejam sujas.

Fonte: Direção-Geral de Saúde



O QUE FAZER?



Em caso de sintomas, contacte a Linha SNS 24: 808 24 24 24.



workcare