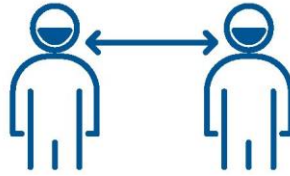


Dicas para usar uma máscara

Quando deve usar uma máscara:



Você ou alguém em sua casa testou positivo para COVID-19 ou foi exposto a alguém que testou positivo para COVID-19.



Em espaços ao ar livre com muitas pessoas.



Em espaços públicos interiores.

Quando colocar ou retirar uma máscara:



- Lave ou higienize as suas mãos antes de colocar ou retirar uma máscara.
- Ao retirar a máscara, tente não tocar na parte da frente desta.



Máscaras N95 e KN95



N95

As máscaras N95 e KN95 (conhecidas como respiradores) podem ser usadas várias horas por dia durante uma semana ou até que se sujem ou até que deixem de ficar ajustadas adequadamente. Guarde as máscaras N95 e KN95 num local seco tal como um saco de papel.

Como usar uma N95

1. Posicione a máscara sobre o seu nariz e boca com a peça do nariz na ponta dos seus dedos.
2. Com a outra mão, puxe as tiras sobre a sua cabeça. A tira inferior passa por baixo das orelhas, à volta do pescoço. A superior passa na parte de trás no cimo sua cabeça.
3. Pressione a peça do nariz de ambos os lados para a moldar à forma do seu nariz.
4. Coloque as duas mãos sobre o respirador. Inspire rapidamente e depois expire. Se sentir fugas na zona do nariz, reajuste a peça do nariz; se sentir fugas das extremidades do respirador, reajuste as tiras. Repita até conseguir uma selagem adequada.



KN95

Como usar uma máscara KN95:

1. Posicione a máscara sobre o seu nariz e boca com a peça do nariz na ponta dos seus dedos.
2. Coloque as tiras laterais sobre cada orelha.
3. Pressione a peça do nariz de ambos os lados para a moldar à forma do seu nariz.

Máscaras cirúrgicas



- As máscaras cirúrgicas devem ser acompanhadas de uma máscara de pano para uma proteção adicional.
- Coloque em primeiro lugar a máscara, depois a máscara de pano.
- Não sobreponha duas máscaras cirúrgicas.

Acessibilidade do documento: para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outro idioma que não inglês, a OHA pode fornecer informações em formatos alternativos como traduções, letras grandes ou braille. Contacte a Unidade de Comunicações da COVID-19 (COVID-19 Communications Unit) através do número de telefone 1-971-673-2411, 711 TTY ou COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us

Oregon
Health
Authority

OHA 4063 (01/24/2022)
PORTUGUESE