

# COVID-19

## COMO RETIRAR A MÁSCARA

### 1 Lave as Mãos

- Com desinfetante ou sabão e água, de acordo com as regras de lavagem de mãos.

### 2 Tire a máscara com cuidado

- Basta tocar as pontas, desfazer os nós ou retirar as faixas.
- **Não se deve tocar na parte da frente da máscara, que pode estar contaminada.**



### 3 Coloque a máscara no caixote de descarte

- Cada máscara deve ser utilizada apenas uma vez.
- Quando trocar ou remover a sua máscara coloque a máscara utilizada no caixote identificado para o efeito nos pontos

### 4 Higienize as suas mãos

- Depois de descartar a máscara corretamente, lave as mãos de novo para matar qualquer contaminação que haja na sua pele depois do contacto com a máscara utilizada.



### Quando Trocar a sua máscara?

- Quando a máscara estiver húmida, caso espirre ou transpire.
- Se a máscara estiver em condições visivelmente más.

### Onde obter uma nova máscara?

- (indicar local)



**EMPRESAS FAMILIARES**  
Associação das Empresas Familiares  
Portuguese Family Businesses



**ERGUER PORTUGAL**  
**#VAMOSCONSEGUIR**

