

# COVID-19

## COMO USAR A MÁSCARA

### 1 Lave as Mãos

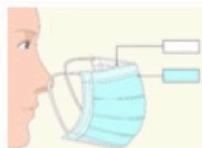
- Com desinfetante ou sabão e água, de acordo com as regras de lavagem de mãos.

### 2 Verifique o estado da máscara nova

- A nova máscara deve estar em perfeitas condições sem rasgos.
- Se tiver defeitos, descarte-a e utilize outra máscara.



### 3 Coloque a Máscara na Cara



- A extremidade superior da máscara é a que tem um detalhe que se encaixa bem no nariz da pessoa.
- A parte interna das máscaras médicas é branca, enquanto a externa tem alguma outra cor. Antes de colocar a máscara, veja se ela está do lado correto.

### 4 Ajuste a Máscara na Cara

- Depois de colocar a máscara na cara, segure-a na ponta do nariz com o indicador e o polegar.
- Se estiver a usar uma máscara de amarrar,
- dê o nó na base da cabeça.
- Depois de prender bem a máscara, ajuste-a e cubra a boca e o nariz.
- Passe a parte inferior da máscara por baixo do queixo.



**EMPRESAS FAMILIARES**

Associação das Empresas Familiares  
Portuguese Family Businesses



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

