



**VOCÊ SABE USAR E CUIDAR
DA SUA MÁSCARA?**

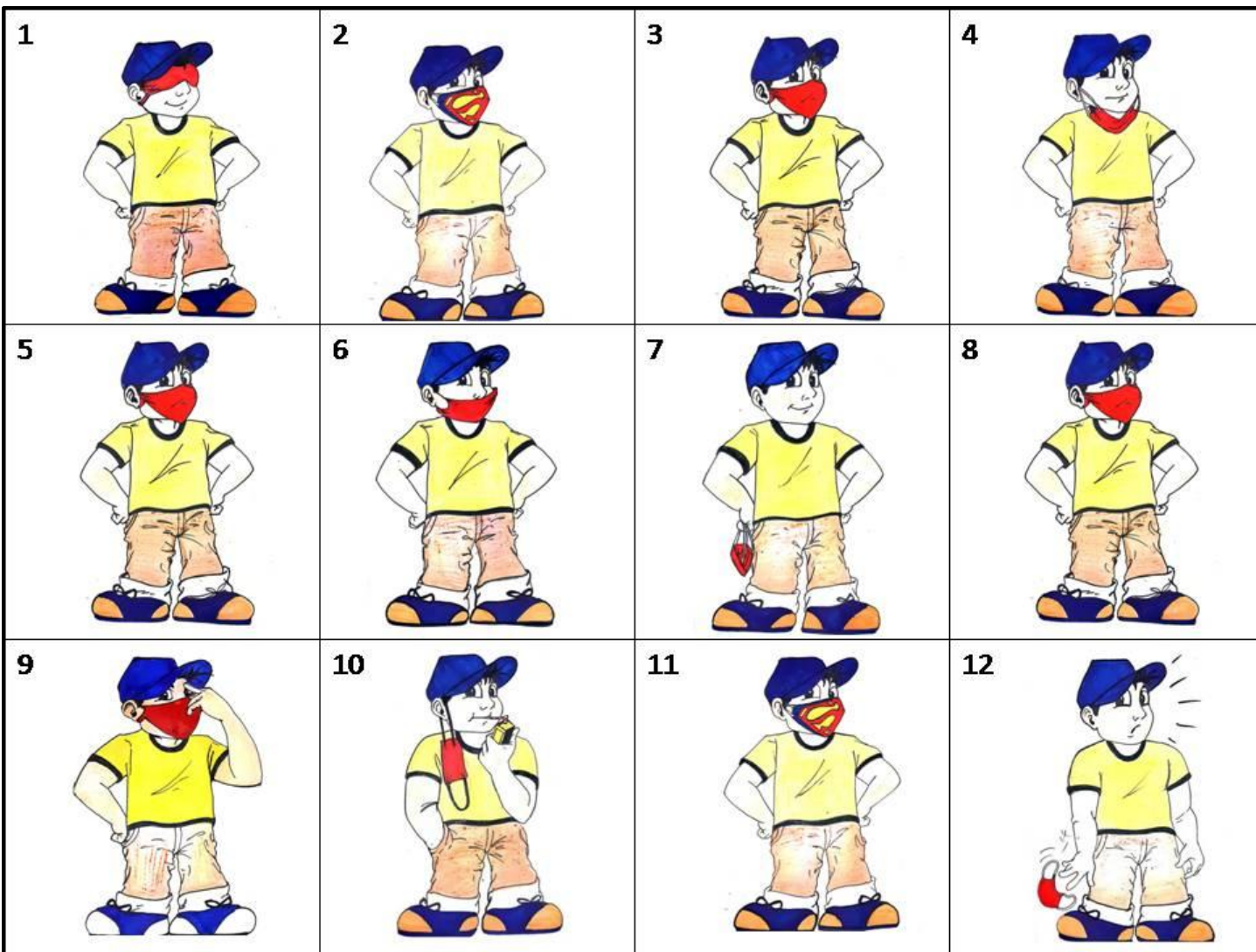
Confira!!



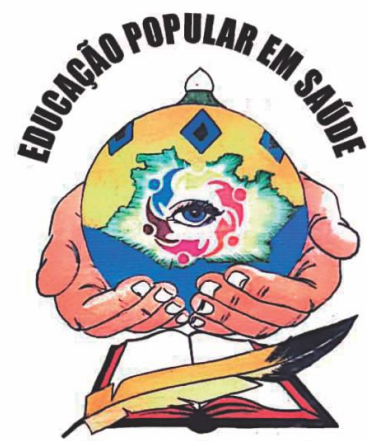
MANAUS

CONTRA O  **CORONAVÍRUS**

JOGO DOS 7 ERROS



Promover Saúde é
garantir vida plena




















Manaus - Amazonas



PREFEITURA DE
MANAUS

JOGO DOS 7 ERROS

<p>1</p>  <p>A Máscara deve cobrir NARIZ E BOCA e se quiser proteger os olhos, use um óculos.</p> <p>✗</p>	<p>2</p>  <p>USO CORRETO!! PARABÉNS</p>  <p>✓</p>	<p>3</p>  <p>USO CORRETO!! PARABÉNS</p>  <p>✓</p>	<p>4</p>  <p>A Máscara deve cobrir NARIZ E BOCA. Fique esperto</p> <p>✗</p>
<p>5</p>  <p>USO CORRETO!! PARABÉNS</p>  <p>✓</p>	<p>6</p>  <p>A Máscara deve cobrir NARIZ E BOCA. Fique esperto</p> <p>✗</p>	<p>7</p>  <p>A Máscara deve cobrir NARIZ E BOCA. Fique esperto</p> <p>✗</p>	<p>8</p>  <p>USO CORRETO!! PARABÉNS</p>  <p>✓</p>
<p>9</p>  <p>O uso da máscara está CORRETO, mas a mão ao rosto está ERRADO.</p> <p>✗</p>	<p>10</p>  <p>Se precisar tirar a máscara fora de casa, mantenha o distanciamento e seja breve</p> <p>✗</p>	<p>11</p>  <p>USO CORRETO!! PARABÉNS</p>  <p>✓</p>	<p>12</p>  <p>Faça o descarte correto. Se for descartável, jogue no lixo. Se for de tecido, guarde em um saco plástico e faça a limpeza adequada.</p> <p>✗</p>



Promover Saúde é
garantir vida plena



Manaus - Amazonas



PREFEITURA DE
MANAUS

MANUSEIO DA MÁSCARA

- Manuseie a máscara **SEMPRE** pelo elástico;

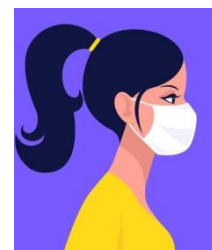


Promover Saúde é
garantir vida plena



- Antes e depois de colocar, tirar e/ou arrumar a máscara, higienize bem as mãos;

- Coloque-a sobre o nariz e a boca e vede bem de modo que ela fique justa no rosto sem espaço nas laterais;



Manaus - Amazonas

- Não toque no pano da máscara e não a remova para falar;
- Sempre que a máscara ficar úmida ela deve ser trocada ou a cada 3 horas, o que acontecer primeiro;



- Se for máscara caseira, guarde-a em uma sacola exclusiva para isso, para mais tarde lavar;



- Se for máscara descartável, coloque-a em um saco plástico e então, jogue-a no lixo.



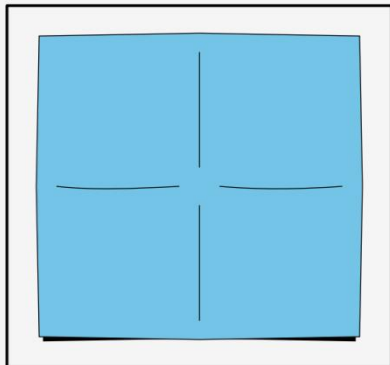
PREFEITURA DE
MANAUS

LAVAGEM DA MÁSCARA

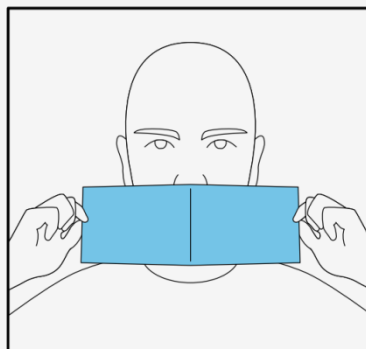
- Lave a máscara com água e sabão neutro;
- Deixe a máscara de molho por 30 min. em solução com água sanitária (2 colheres de sopa para cada litro de água) e enxágue;
- Coloque para secar;
- Passe com ferro bem quente;
- Guarde em saco plástico limpo, embaladas individualmente.



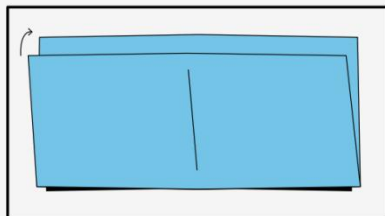
MÁSCARA FÁCIL PASSO A PASSO



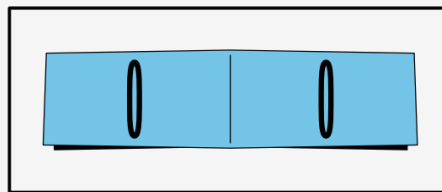
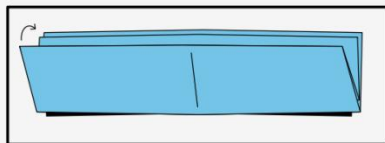
1. Tecidos recomendados: saco para aspirador, cotton (poliéster 55% e algodão 45%), tecido de algodão (100%) ou fronhas de tecido antimicrobiano



2. O material deve ter em torno de 50 x 50 cm, de forma que cubra a boca e o nariz com conforto



3. Estenda-o, dobre ao meio e dobre novamente, de forma que fique com a espessura dupla



4. Com dois elásticos, coloque cada um nas laterais, deixando-os a uma distância igual



Promover Saúde é
garantir vida plena

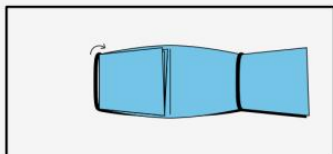


Manaus - Amazonas

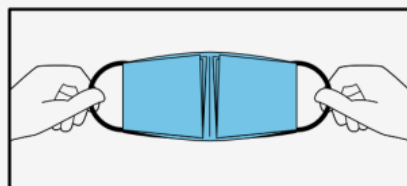
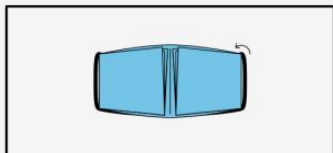


PREFEITURA DE
MANAUS

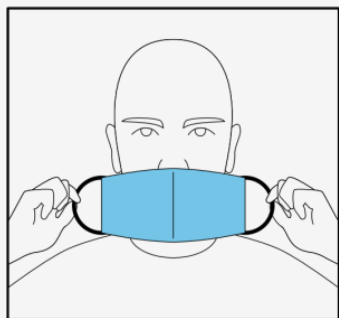
MÁSCARA FÁCIL PASSO A PASSO



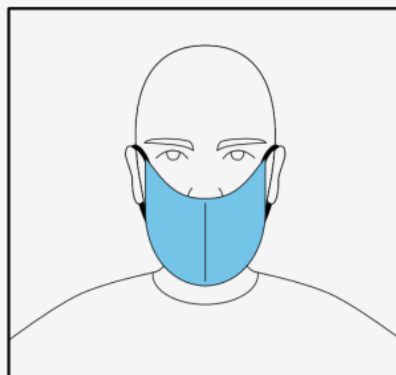
5. Dobre para dentro as partes que ficaram fora do elástico



6. Puxe os elásticos nas laterais para deixá-los evidentes



7. Por fim, coloque no rosto para ajustá-los



8. Deixe a máscara confortável na boca e nariz



Promover Saúde é
garantir vida plena



Manaus - Amazonas

FONTES:

Serviço de Controle de Infecção Hospitalar do Hospital Israelita Albert Einstein (SCIH), Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde (OMS) e Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



PREFEITURA DE
MANAUS



Fique ligado!!



Promover Saúde é
garantir vida plena

- ❖ O USO DA MÁSCARA É INDIVIDUAL, CADA PESSOA DA FAMÍLIA TEM QUE TER A SUA!!
- ❖ A MÁSCARA **NÃO SUBSTITUI** A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS NEM O ISOLAMENTO SOCIAL!!
- ❖ **NÃO COMPARTILHE** OBJETOS DE USO PESSOAL!!
- ❖ DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE, AS MÁSCARAS PODEM SER FEITOS COM TECIDO COMO: TRICOLINE, COTTON (COMPOSTO DE POLIÉSTER 55% E ALGODÃO 45%) E TECIDO DE ALGODÃO (100% ALGODÃO) - PODEM SER UTILIZADAS CAMISETAS, PANOS DE PRATO, ENTRE OUTROS TECIDOS FACILMENTE ENCONTRADOS EM CASA.



Manaus - Amazonas



PREFEITURA DE
MANAUS

Preparamos esse material com muito carinho e esperamos que seja útil na travessia desse momento turbulento.

Gerência de Promoção da Saúde



Estamos juntos

Colaboradores:

Gabriela dos Santos – Educadora Popular - SEMSA

Ricardo Souza da Silva – Educador Popular - SEMSA



Promover Saúde é
garantir vida plena



Manaus - Amazonas



PREFEITURA DE
MANAUS



MANAUS

CONTRA O

CORONAVÍRUS

[COVID19.MANAUS.AM.GOV.BR](https://www.covid19.manaus.am.gov.br)