Como selecionar e usar uma máscara

Usar uma máscara que cubra sua boca, nariz e queixo é importante para ajudar a prevenir a disseminação da COVID-19 em locais onde o uso de mascara é recomendado ou obrigatório.

Máscara de tecido:

As máscaras de tecido devem ter muitas camadas de tecido firme e um arame de nariz.

Máscara descartável:

Procure máscaras descartáveis com um arame de nariz.

Máscara com filtro:

KN95 e N95 são máscaras filtrantes. Algumas máscaras N95 são feitas especificamente para os profissionais de saúde.

Máscara cirúrgica N95 com filtro:

Máscaras cirúrgicas N95 são feitas especificamente para os profissionais de saúde.

Como usar uma máscara: Bom encaixe e

boas condições: Todas as máscaras devem estar limpas, secas e em boas condições. Antes de usar sua máscara, verifique que não há rasgos ou alças soltas. Certifique-se de que sua máscara esteja limpa e seca. Se sua máscara for lavável, lave-a regularmente. Se ela for descartável, jogue-a fora quando estiver suja, danificada ou caso você tenha dificuldade para respirar através dela.

Bom encaixe: não importa a máscara que você for usar, certifique-se de que ela se encaixa bem, sem deixar espaços. Os espaços podem se formar se a máscara for do tamanho errado, se for colocada de maneira errada ou se for usada com barba.

Cubra seu nariz e rosto com a máscara.

É importante verificar que a máscara se ajusta perfeitamente ao seu nariz, boca e queixo.

Todas as máscaras devem ter um arame de nariz no topo que se ajusta firmemente ao seu nariz.

Procure por espaços passando suas mãos ao redor das extremidades da máscara. Certifique-se de que não passe ar pela área próxima aos seus olhos ou pelas laterais da máscara.

Se as alças das orelhas forem muito grandes, faça um nó em cada lado para diminuir o tamanho.

Se a própria máscara for muito grande, dobre e vire os excessos para dentro das bordas.

Saiba mais em <https://www.mass.gov/info-details/covid-19-mask-information> ou em <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>