

Não deixe a COVID-19 se espalhar

Use uma máscara ou cobertura de rosto

Sempre use uma máscara ou cobertura de rosto quando estiver em público, mesmo ao ar livre. Você poderia ter COVID-19, não ter nenhum sintoma e, mesmo assim, infectar outras pessoas. Máscaras podem ajudar a evitar a disseminação do vírus. Máscara protegem a outras pessoas.



Lave as mãos antes de colocar a máscara e depois de retirá-la. Não toque na frente da máscara. Toque somente nas amarras ou laços que prendem atrás das orelhas.



Cubra seu nariz e sua boca com a máscara. Puxe a parte inferior da máscara por baixo do queixo. Ajuste a máscara até que ela esteja bem justa dos dois lados do rosto. A máscara não deve restringir sua respiração.



Lembre-se: a máscara deve cobrir seu nariz e sua boca o tempo todo.