

A NUTHS ORIENTA: SOBRE O USO DE MÁSCARA CASEIRA

#MinhaMáscara **CORONAVÍRUS**

6 Dicas Para Você Cuidar Da Sua Máscara De Pano

- Mantenha a máscara higienizada corretamente
- Troque a máscara sempre que ela estiver úmida ou suja ou a cada 2 horas
- Ao chegar em casa, não deixe a máscara em qualquer lugar. Coloque-a para lavar
- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas
- Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada
- Jogue fora a máscara se ela tiver danos



Ministério da Saúde

#MinhaMáscara **CORONAVÍRUS**

COMO CUIDAR DA SUA MÁSCARA DE PANO?

- Ao chegar em casa, lave bem as suas mãos com água e sabão;
- Remova a máscara com cuidado pelo elástico ou nó da ponta de trás e evite tocar na parte da frente;
- Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma solução de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água limpa. Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água limpa;
- Lave bem a máscara com água e sabão!
- Deixe secar bem e estará pronta para uso!



Ministério da Saúde

#MinhaMáscara **CORONAVÍRUS**

Cuidados ao chegar em casa

- Lave as mãos com água e sabão, antes de retirar a máscara
- Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocar na parte da frente
- Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável
- Lave a máscara e as mãos com água e sabão
- A máscara precisa estar seca para ser utilizada de novo



Ministério da Saúde

#MinhaMáscara **CORONAVÍRUS**

NÃO USE A MESMA MÁSCARA POR MAIS DE 2 HORAS

Se antes desse tempo a máscara ficar suja ou úmida, você também deve trocá-la. Então, leve com você pelo menos duas máscaras de pano

E mais: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano.



Ministério da Saúde

#MinhaMáscara **CORONAVÍRUS**

QUANTAS MÁSCARAS DE PANO EU DEVO TER?

Cada pessoa deve ter cerca de cinco máscaras de pano. A máscara deve ser trocada quando estiver úmida ou suja ou tiver 2 horas de uso.



Ministério da Saúde

#MinhaMáscara **CORONAVÍRUS**

Sua máscara de pano precisa:

- Ter, pelo menos, duas camadas de pano, como algodão ou tricoline ou TNT
- Ser individual
- Cobrir totalmente boca e nariz e ficar bem ajustada ao rosto



Ministério da Saúde

Fonte: ANVISA

☎ 85 3278 2363 | 📞 85 99251 7443 | 🌐 www.nuths.com.br
✉ atendimento@nuths.com.br | [f/NuthsMaisSaude](https://www.facebook.com/NuthsMaisSaude) | [@nuthsconsultoria](https://www.instagram.com/nuthsconsultoria)

