

# PARA DETER O CORONAVÍRUS, TODO MUNDO DEVE USAR MÁSCARA!

## POR QUE USAR MÁSCARA?

A gente sabe que o vírus é transmitido facilmente tanto por quem tem sintomas de covid-19 quanto por quem parece estar bem de saúde.

Quem está contaminado solta gotículas com o vírus pela boca ou pelo nariz quando fala, tosse ou espirra. Essas gotículas flutuam pelo ar por algum tempo até bater no corpo de outras pessoas ou cair em mesas, balcões e no chão.

Assim, conforme mais pessoas vão ficando infectadas, mais gotículas são jogadas no ar. E o pior: não sabemos quem está doente, porque muita gente não tem sintomas ou demora para apresentá-los, mas mesmo assim transmite o vírus.

A única maneira de impedir essa transmissão é usar a máscara para evitar que mais gotículas infectadas sejam soltas no ar. Como não se sabe mais quem está infectado, todo mundo tem que usar.

Se todos usarem, cada vez que uma pessoa tossir, espirrar ou falar, as gotículas ficarão na sua máscara e não se espalharão. Com menos vírus em circulação, o contágio diminuirá muito.

E se, mesmo com a máscara, houver transmissão, a quantidade de vírus que atingirá a pessoa contaminada será bem menor, o que pode reduzir a gravidade da doença.

## COMO USAR A MÁSCARA?

Coloque a máscara sempre que sair de casa. As pessoas que estiverem doentes devem usá-la também em casa.

Depois do uso retire a máscara pelo elástico, sem tocar na parte externa, e jogue-a em um balde ou vasilha com água e sabão. Deixe de molho por 30 minutos, lave e seque. Passar a ferro também ajuda a esterilizá-la. Pronto! A máscara está pronta para ser usada de novo.

Todos devem ter, no mínimo, duas máscaras, para usar uma enquanto lava a outra.

## OUTROS CUIDADOS CONTINUAM VALENDO?

Sim, claro! Continue respeitando o isolamento, lave sempre as mãos e não toque no rosto, olhos, nariz ou boca (a máscara ajuda nisso também!).

Lembre-se: não é porque você está de máscara que você está completamente livre do coronavírus. Ela é de grande ajuda: você protege os outros e os outros protegem você. Mas ela não dá segurança total, portanto fique em casa o máximo possível e mantenha tudo muito limpo.

Se você tiver que sair, use a máscara e na volta deixe o sapato na porta, troque de roupa e lave tudo o que foi para a rua – roupas e máscara.

Resumindo: a máscara é uma arma contra o vírus. Mas para funcionar, todos temos de usá-la o tempo todo!

Vamos, de máscara, nos proteger do coronavírus!

Para assistir o vídeo com o passo a passo completo de como fazer uma máscara, aponte a câmera de seu celular para o QRcode ao lado ou acesse: <https://bit.ly/2USu018>



Para assistir o vídeo com os cuidados completos, aponte a câmera de seu celular para o QRcode ao lado ou acesse: <https://bit.ly/34o9BaB>



# INSTRUÇÕES DE USO E CUIDADOS

## ATENÇÃO: LAVE A MÁSCARA ANTES DE USAR!

**1** Antes de colocar a máscara, lave bem as mãos.



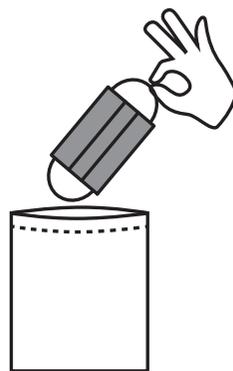
**2** Use sempre uma máscara limpa e segure-a pelo elástico ou alça. Não toque na parte da frente.



**3** Depois de colocada a máscara, não a ajeite mais. Não leve as mãos ao rosto ou aos olhos.



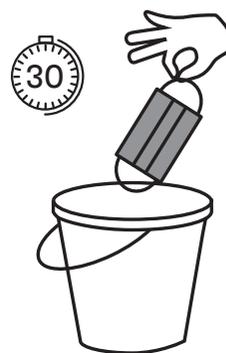
**4** Retire a máscara do rosto pelo elástico. Se não puder lavá-la imediatamente, coloque-a em um saco plástico.



**5** Depois de remover a máscara, lave bem as mãos e o rosto.



**6** Higienize a máscara deixando-a de molho em um balde com água e sabão por 30 minutos antes de lavar. Deixe secar e passe a ferro depois.



Para esterilizar, você também pode usar uma solução de água sanitária (duas colheres de sopa para um litro de água).

## RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS

Todos devem ter pelo menos duas máscaras, para usar uma enquanto a outra está sendo lavada.

A máscara não substitui os cuidados e as demais orientações de saúde relativas ao coronavírus.

Respeite o isolamento e evite sair de casa.

Se tiver de sair, procure não tocar em maçanetas, corrimãos ou portas; o uso de luvas descartáveis também é aconselhável.

Quando chegar em casa, deixe os sapatos do lado de fora, lave as roupas que estava usando, tome um banho e coloque roupas limpas.

## #TodoMundo deMáscara

Na plataforma [www.porque.com.br](http://www.porque.com.br), você encontra informação, conteúdo educativo e entretenimento e apoio emocional e financeiro, além da divulgação de ações sociais em andamento.

concepção BEÍ  
coordenação João Oliveira  
produção BEÍ Editora  
projeto gráfico Bloco Gráfico