

# NET OUNI MENG MASK

**#NetOuniMengMask**

**GUIA DE INSTRUÇÕES**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

version 12/05/2020

# CORONAVIRUS COVID-19



Recomenda-se o uso de uma máscara ou qualquer outro dispositivo (cachecol, bandana, etc.) que cubra eficazmente o nariz e a boca quando você se deslocar no exterior e é obrigatório quando

- uma distância interpessoal de 2m com pessoas que não vivem debaixo do mesmo teto não pode ser respeitado;
- nos transportes públicos;
- em lugares que acolhem o público.

## MODO DE USO



### Como colocar:

1. Lave se as mãos.
2. Coloque a máscara no lado certo:
  - Máscara descartável** - faixa metálica na parte de cima do nariz , dobras para fora e para baixo
  - Máscara alternativa** - dobras para fora e para baixo
3. Coloque o elástico ao redor das orelhas.
4. Ajuste a máscara para cobrir o nariz, boca e queixo.
5. **Máscara descartável** - ajuste a tira de metal ao nariz.
6. Certifique-se de que as bordas da máscara se ajustem perfeitamente ao seu rosto e sob o queixo.
7. Lave se as mãos.
8. Evite tocar na máscara depois.



### Para remover a máscara:

1. Lave se as mãos.
2. Pegue a máscara pelas faixas elásticas e remova-a com cuidado, sem tocar na parte frontal da máscara.
3. Se for uma máscara descartável, jogue-a no lixo.
4. Lave se as mãos.

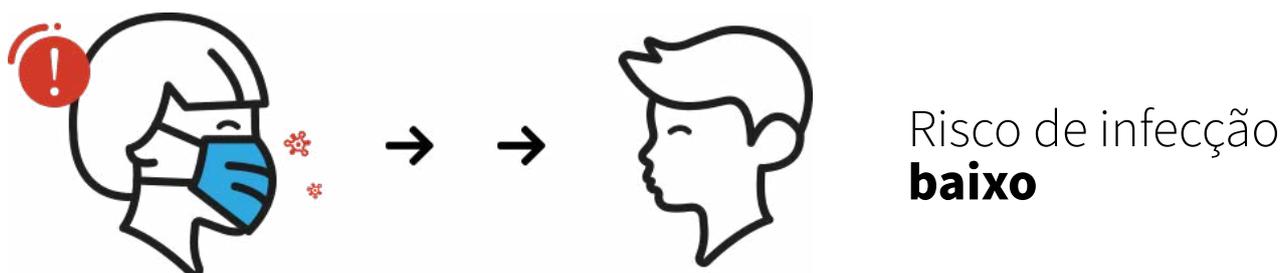
**Máscaras alternativas** devem ser lavadas diariamente e a uma temperatura de pelo menos 60 °.

A agência francesa de padronização (AFNOR) publicou uma especificação e um guia de produção para máscaras alternativas: <https://masques-barrieres.afnor.org>.

Demonstração de máscaras e mais informações:  
**[www.naoseminhamascara.lu](http://www.naoseminhamascara.lu)**

# CORONAVIRUS COVID-19

## MINHA MÁSCARA PROTEGE OS OUTROS



O uso da máscara é um gesto de barreira adicional. A máscara apenas protege você de maneira limitada contra infecções, mas a sua máscara protege as pessoas ao seu redor. Isso ajuda a limitar a propagação do vírus na população. Lembre-se de proteger acima de tudo as pessoas vulneráveis.

# CORONAVIRUS COVID-19

## NÃO SE ESQUEÇA DOS GESTOS TRADICIONAIS DE BARREIRA:



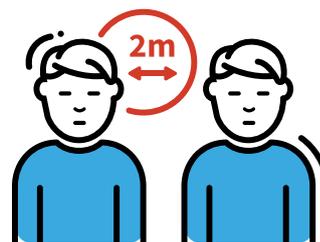
Lave as mãos regularmente e corretamente  
com água e sabão.



Tussa ou espirre para o cotovelo ou  
num lenço de papel.



Evite apertos de mãos ou beijos.



Evite contacto próximo com outras pessoas.



Limite o seus contactos interpessoais e as suas  
viagens ao necessário.



Evite tocar na cara com as  
mãos.

Para mais informações:  
[www.gouvernement.lu/coronavirus](http://www.gouvernement.lu/coronavirus)