

Como usar uma máscara de higiene corretamente

Desde maio 2020 as lojas, mercados, museus, bibliotecas e a escola obrigatória (jardim de infância + escolas primárias e secundárias) reabriram na Suíça. A maioria dos outros lugares poderá abrir novamente em junho de 2020. No entanto, a vida não é mais a mesma que costumava ser.

Todos nós agora vivemos numa nova normalidade: o coronavírus não se deve espalhar novamente. Portanto, todas as pessoas na Suíça devem continuar a cumprir as regras:

- Todas as pessoas devem manter distância de outras pessoas. Idealmente, a mais de 2 metros. Isso também se aplica, mesmo se só duas pessoas estiverem juntas.

Em algumas situações, é bom usar uma máscara que cubra a boca e o nariz:

- Se não puder manter uma distância de 2 metros de outras pessoas. Por exemplo, em transportes públicos (autocarro, eléctrico, comboio).
- Se está num lugar onde é necessário usar uma máscara. Por exemplo, no cabeleireiro.

Instruções sobre as máscaras

- Uma máscara não o protege de ser contagiado pelo coronavírus.
- No entanto, uma máscara pode impedir uma pessoa já infectada, de infectar outras pessoas. (Leva de 5 a 14 dias desde a infecção até o início da doença. Uma pessoa que ainda parece e se sente saudável, pode já estar doente).
- Pessoas com barba também podem usar uma máscara. É importante que o nariz e a boca estejam cobertos.
- Pessoas com óculos também podem usar uma máscara. A máscara tem de ser usada bem apertada por cima do osso nasal. Os óculos por cima da máscara.
- As crianças não precisam usar máscara.

É importante que use a máscara corretamente

1. Lave sempre bem as mãos antes de colocar e retirar a máscara.
2. Segure a máscara pelos lados ou pelos elásticos ou faixas e segure-a na frente da boca e do nariz. O interior da máscara é geralmente branco, o exterior é colorido (por exemplo, verde ou azul). Se tiver um clipe nasal, uma borda rígida e flexível, deve estar no topo da máscara.



3. Puxe as alças atrás das orelhas ou amarre as fitas atrás da cabeça. A máscara deve ser apertada bem á cara.
4. Puxe a máscara para cima do osso nasal e abaixo do queixo.
5. Pressione o clipe do nariz firmemente sobre a ponte do nariz (se tiver).
6. É assim que a máscara se mete corretamente.
Importante para os usuários de óculos: primeiro a máscara e depois os óculos. Barba no queixo e barba grande, podem reduzir a eficácia da máscara.
7. Enquanto estiver usando a máscara não toque na cobertura da boca e nariz.
8. Se a máscara estiver úmida com o ar que você respira, ela deve ser substituída.
9. Remova com cuidado a máscara após o uso. Toque apenas as alças elásticas ou as tiras.
10. Descarte imediatamente a máscara no lixo. As máscaras usadas não devem ser deixadas por aí.

