

Como melhorar a proteção oferecida pela sua máscara

Versão acessível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>



Ao escolher uma máscara, veja como ela fica em você, quão bem ela filtra o ar e quantas camadas ela tem:

- 1 Certifique-se de que sua máscara se ajusta confortavelmente em seu rosto.
- 2 Escolha uma máscara com camadas para manter suas gotículas de respiração dentro e as de outras pessoas fora.

O que fazer

Melhorar o ajuste



Escolha uma máscara com um **arame no nariz**

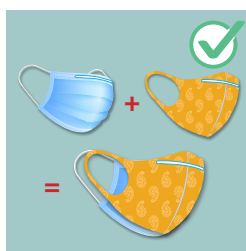


Use uma **máscara ajustável** ou **com arame**



Verifique se ela **fica confortável** sobre seu nariz, boca e queixo

Adicionar camadas do material

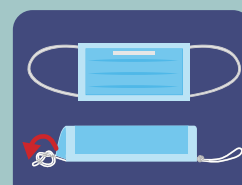


Duas formas de ter camadas

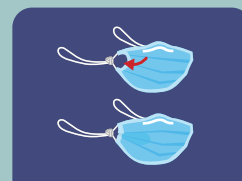
- Use uma máscara de pano que tenha várias camadas de tecido
- Use uma máscara descartável por baixo da máscara de pano. A máscara de pano deve empurrar as pontas da máscara descartável contra o seu rosto.

Certifique-se de que pode enxergar e respirar facilmente

Dar um nó e dobrar as alças da máscara de três camadas



Amarre as alças que vão às orelhas



Dobre e coloque para dentro o material desnecessário



Verifique se está bem ajustada

O que NÃO fazer



Combinar duas máscaras descartáveis



Combinar uma máscara KN95 com qualquer outra máscara.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)