

COMO SE
PROTEGER A SI
& AOS OUTROS
COM UMA

Máscara & Luvas



COMO SE
PROTEGER A SI
& AOS OUTROS
COM UMA

Máscara & Luvas





A informação fornecida é apenas para propósitos de informação e não deveria ser interpretada como um substituto para aconselhamento médico profissional. Consulte sempre o conselho do seu médico ou outros profissionais qualificados da área da saúde com quaisquer perguntas que poderá ter.

Conteúdos

Introdução	1
Máscaras para a Cara	3
Como Pôr uma Máscara para a Cara	5
Como Remover uma Máscara para a Cara	8
Luvras Descartáveis	11
Como Pôr Luvras Descartáveis	12
Como Remover Luvras Descartáveis	16
Ao Sair e Regressar a Sua Casa	21
Sumário	25



Introdução

Embora possa manter a sua própria casa limpa e desinfetada, sair para ir às compras ou a espaços públicos aumenta o risco de contágio.

Áreas tocadas frequentemente tais como bancadas de lojas ou bombas de gasolina podem estar contaminadas, se uma pessoa doente tiver tocado nestas antes. E embora se deva lembrar de manter a sua distância dos outros, poderá involuntariamente encontrar-se próximo de indivíduos doentes enquanto espera na fila para comprar necessidades básicas.

Usar uma máscara para a cara e luvas descartáveis quando sair é útil para se proteger a si e aos outros de infeção durante um surto.

Este folheto fornece informação em como usar corretamente máscaras para a cara e luvas descartáveis. ■



Máscaras para a Cara

As máscaras para a cara podem ajudar a limitar a propagação de micróbios quando uma pessoa doente fala, tosse ou espirra. Ao usar estas máscaras, as pessoas doentes podem ajudar a prevenir a propagação de doenças a outros.

Use uma máscara para a cara se está doente com uma doença transmissível, ou suspeita que está.

Também é importante saber que pode ser contagioso sem sequer se aperceber disso. Por exemplo, uma pessoa poderá ter micróbios no seu corpo e, porém, não ter sintomas de doença. Mas outra pessoa em contacto com ela ainda pode ser infetada.

Por conseguinte, deveria usar sempre uma máscara para a cara quando estiver próximo de idosos ou de pessoas com problemas de saúde, para reduzir a propagação de doenças.

Use também uma máscara para a cara se é provável que entre em contacto com pessoas infetadas.

Uma máscara pode servir outro propósito — ela pode ajudar a evitar que toque na sua boca e nariz.

Por exemplo, se tocar numa superfície que foi contaminada por uma pessoa doente que a tocou antes de si, os micróbios irão para as suas mãos. Se então depois tocar no seu nariz e boca com a sua mão, estes micróbios irão entrar no seu corpo e infetá-lo. Esta é uma das principais formas em que os micróbios se podem propagar.

Por isso uma máscara pode-o ajudar a prevenir infeção porque está menos suscetível de tocar na sua própria boca e nariz quando a usa.



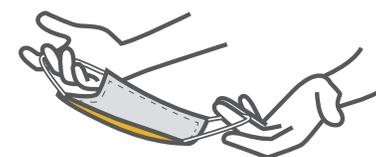
MÁSCARAS PARA A CARA

Como Pôr uma Máscara para a Cara

1. Antes de pôr uma máscara para a cara, lave as suas mãos com água e sabão. Se estes não estiverem disponíveis, use desinfetante para as mãos.



2. Inspeccione a máscara para se assegurar de que não tem nenhuns rasgões óbvios ou buracos que a tornariam ineficaz.



3. Determine qual é a parte da frente da máscara. O lado colorido da máscara é o lado que está virado para longe de si.



4. Determine qual é o topo da máscara. Se a máscara tem uma borda dura e dobrável, isso é para se moldar à forma do seu nariz e é o topo.



5. Se a sua máscara tem elásticos que se encaixam sobre a sua cabeça, segure a máscara na sua cara enquanto estende os elásticos sobre a sua cabeça para a segurar no lugar.



6. Se a sua máscara tiver alças para as orelhas, segure na máscara pelas alças e coloque uma alça à volta de cada orelha.



7. Puxe o fundo da máscara sobre a sua boca e queixo.



8. Mude a sua máscara, no mínimo, uma vez por dia ou assim que ela fique húmida ou suja. Se tem alguma dúvida acerca da máscara, remova-a imediatamente, descarte-a, lave as suas mãos e ponha uma nova.



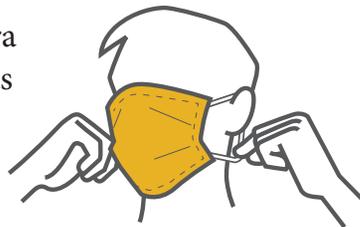
Como Remover uma Máscara para a Cara

Ao remover uma máscara para a cara corretamente, você reduz o risco de propagar bactérias ou um vírus para a sua pele nua ou as superfícies à sua volta. Para remover uma máscara, faça o seguinte:

1. Antes de remover uma máscara para a cara, lave as suas mãos com água e sabão. Se estes não estiverem disponíveis, use desinfetante para as mãos.



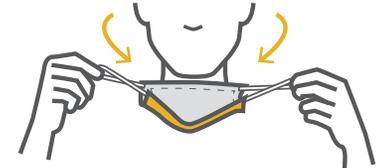
2. Evite tocar na parte da máscara que cobre a cara. Toque apenas nos elásticos ou alças usadas para a segurar.



3. Se a sua máscara tem elásticos que se encaixam por cima da sua cabeça, levante primeiro a parte inferior do elástico por cima da sua cabeça, depois puxe o elástico superior por cima da sua cabeça.



4. Se a sua máscara tem alças para as orelhas, segure em ambas e levante cuidadosamente para remover a máscara.



5. Descarte a máscara após cada utilização. Nunca a reutilize.





6. Lave as suas mãos meticulosamente. ■



Luvas Descartáveis

Usar luvas descartáveis também ajuda a prevenir a transmissão de bactérias e vírus.

Existe uma forma correta para pôr e remover luvas descartáveis de maneira que sejam eficazes.

Como Pôr Luvas Descartáveis

Selecione o tamanho adequado das luvas. Luvas que não se adaptam às mãos aumentam a probabilidade de lesão ou contaminação. Se as luvas são demasiado grandes, o material largo reduzirá a sua destreza e a sua capacidade para agarrar.

Ponha luvas como se segue:

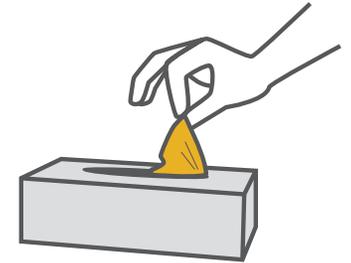
1. Remova relógios, anéis e outras joias das suas mãos. Isto é para evitar rasgões acidentais nas luvas.



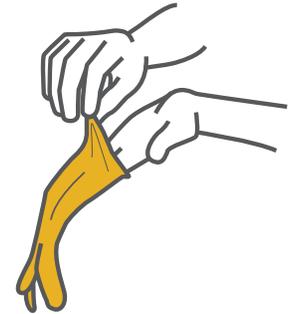
2. Lave as suas mãos com água e sabão. Se estes não estiverem disponíveis, use desinfetante para as mãos.



3. Retire uma luva ao apertar o interior e exterior do punho. Tenha o cuidado de tocar o mínimo possível no exterior da luva. Deslize cuidadosamente a sua outra mão para dentro da luva.



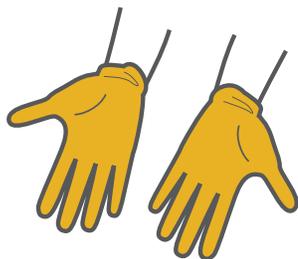
Não ajuste a posição da luva na sua mão até que a outra luva esteja posta.



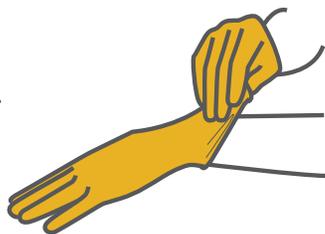
4. Retire a segunda luva ao apertar o interior e exterior do punho e ponha a luva como referido acima.



5. Verifique para ter a certeza de que não haja cortes visíveis, rasgões ou buracos nas luvas. Se existir algum, remova as luvas, lave as suas mãos e ponha luvas novas.



6. Puxe cada punho da luva em direção ao seu pulso para cobrir tanta pele quanto possível e fixe a luva.



7. Se tocar na sua cara, se uma luva se rasgar ou se tiver alguma dúvida em relação às luvas estarem sujas ou contaminadas:

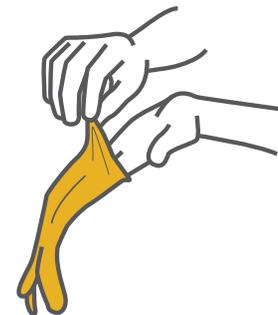
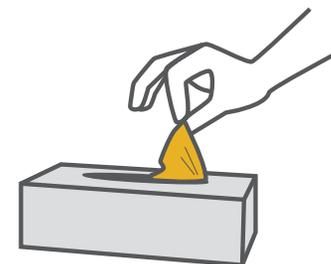
- a. Remova imediatamente as luvas e descarte-as.



- b. Lave as suas mãos meticulosamente.



- c. Ponha um par de luvas novo.



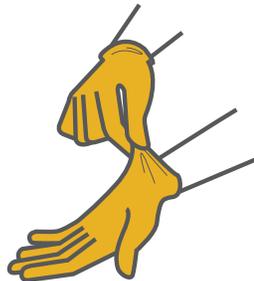
Como Remover Luvas Descartáveis

Ao remover luvas descartáveis corretamente, você reduz o risco de propagar bactérias ou um vírus para a sua pele nua ou as superfícies à sua volta. Para remover luvas descartáveis, faça o seguinte:

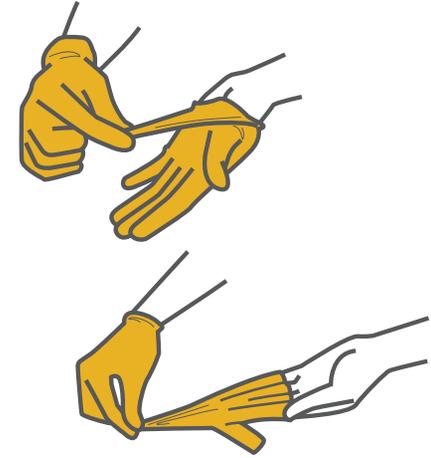
1. Remova as luvas num espaço limpo, não perto de alimentos ou qualquer superfície de contacto com alimentos.



2. Aperte o exterior do punho da luva.



3. Retire para baixo, para longe do seu pulso, virando a luva do avesso. Puxe a luva para fora até que seja removida da sua mão.



4. Segure no avesso da luva com a sua mão enluvada.



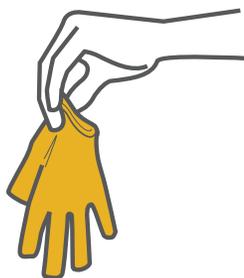
5. Com a sua mão sem luva, deslize os seus dedos debaixo do punho da luva. Não toque na superfície exterior da luva.



6. Retire para baixo, para longe do seu pulso, virando a luva do avesso. Puxe a luva para fora até que seja removida da sua mão.



7. Continue a puxar a luva para baixo, sobre a primeira luva. Isto assegura que ambas as luvas estão do avesso e que quaisquer contaminantes não entram em contacto com as suas mãos nuas.



8. Descarte as luvas após cada utilização. Nunca as reutilize.



9. Lave as suas mãos meticulosamente. ■



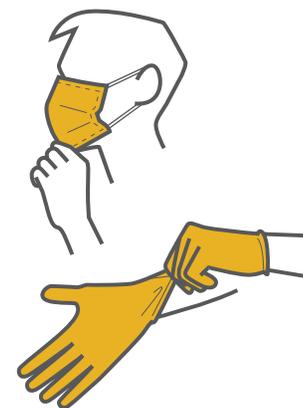


Ao Sair e Regressar a Sua Casa

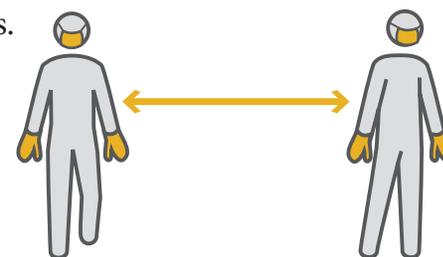
1. Se houver um surto na sua área, saia da sua casa apenas para necessidades essenciais ou conforme autorizado por regulamentos locais.



2. Se tem de sair de casa, use uma máscara para a cara e luvas descartáveis.



3. Mantenha a distância de outros em áreas públicas.



4. Antes de entrar novamente na sua casa, faça o seguinte:

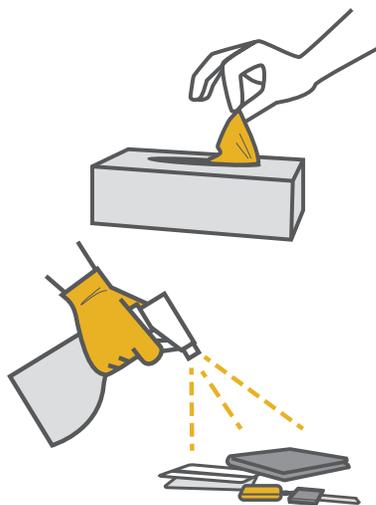
a. Tire os seus sapatos e deixe-os no exterior, ou borrife-os com um desinfetante.



b. Remova e descarte a máscara e luvas descartáveis.



c. Com um par de luvas novo, desinfete quaisquer artigos que usou quando esteve no exterior — chaves, cartões de crédito, carteira, etc.



5. Descarte as luvas.



6. Lave as suas mãos meticulosamente. ■





Sumário

Quando usar uma máscara para a cara ou luvas, use as técnicas neste folheto para as pôr e retirar. Isto vai torná-las mais eficazes na sua proteção da propagação de micróbios. ■





Para mais informações
e para fazer o download deste folheto, visite
Scientology.pt/FicarBem



Cortesia da
Igreja de Scientology Internacional