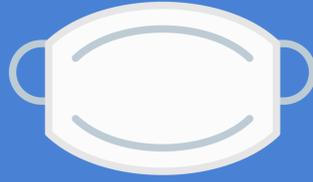


# Usar máscara em locais públicos

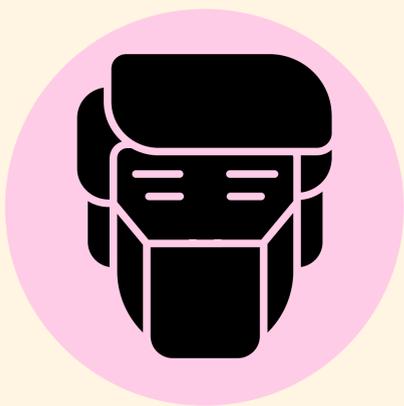


ajuda a reduzir a propagação de micro-organismos.



Devemos **TODOS** usar uma máscara de tecido ou descartável para proteger uns aos outros.

Mesmo que você não se sinta doente, os micro-organismos podem ser passados a outras pessoas por meio de gotículas expelidas pela respiração, fala, espirros e tosse.



## 1. Use a máscara corretamente

- Certifique-se de que possa respirar através dela
- Seu nariz e boca devem estar cobertos
- As máscaras não devem ser colocadas em crianças com menos de 2 anos nem em pessoas com dificuldade para respirar



## 2. Mantenha hábitos saudáveis

- Lave uma máscara de tecido após o uso
- Evite o contato com pessoas doentes
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão; use antissépticos para as mãos com pelo menos 60% de álcool se não houver sabão e água disponíveis



## 3. Mantenha o distanciamento social

- As máscaras não substituem o distanciamento social
- Você pode estar doente (transmitindo micro-organismos) e não saber
- Máscaras + distanciamento social = menos propagação de doenças na comunidade



<https://covid19.nj.gov/>



**Perguntas?** Ligue para 2-1-1 ou envie uma mensagem de texto com NJCOVID para 898-211