

# MÁSCARA REUTILIZÁVEL

- Lavar as mãos antes e depois de colocar a máscara
- Inserir 2 camadas de papel de cozinha no bolso para o filtro
- Colocar a fita **A** por cima da cabeça, passar a fita **B** por baixo da orelha até à parte de cima da cabeça e amarrar
- Apertar e ajustar o arame do nariz
- A máscara deve estar o mais apertada possível mas também confortável
- Não tocar na cara ou na máscara
- Mudar de máscara passado 3 horas ou antes se a máscara ficar húmida por causa da respiração, tosse ou espirros
- Para lavar à mão: esfregar com sabão pelo menos 30 segundos, enxaguar, ferver durante 5 minutos, passar a ferro depois de secar
- Lavar na máquina idealmente a 90°
- Pendurar em local arejado e com sol
- **Lavar diariamente!**

