

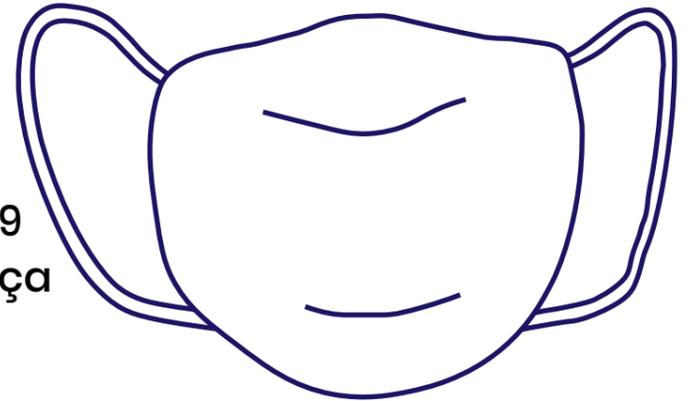


PRECISO USAR MÁSCARA?

As máscaras são um cuidado extra para proteger contra a COVID-19 em regiões com transmissão na comunidade. Verifique as orientações de seu estado ou território sobre recomendações e exigências em relação a máscaras. Se estiver em uma situação em que o distanciamento físico é difícil, como em transportes públicos, por exemplo, você pode optar por usar máscara.

Para proteger-se contra a COVID:

- Lave ou higienize as mãos
- Mantenha distanciamento físico (1,5 m)
- Mantenha-se em dia com a vacinação contra COVID-19
- Fique em casa, se não estiver se sentindo bem, e faça o teste.



Se decidir usar máscara:



Lave as mãos antes de colocar a máscara



Certifique-se de que ela cobre seu nariz e sua boca, e fica bem ajustada abaixo do queixo, na parte superior do nariz e nos lados do seu rosto.



Não toque na parte da frente da máscara enquanto a estiver usando nem ao retirá-la. Se tocar na máscara, lave ou desinfete as mãos imediatamente. Não deixe a máscara pendurada no queixo ou no pescoço.



Lave ou desinfete as mãos após retirar a máscara.



Lave as máscaras de tecido após cada uso, ou pelo menos diariamente.



***Máscaras descartáveis não devem ser reusadas e devem ser jogadas fora imediatamente após o uso.**

IMPORTANTE: Pessoas com problemas respiratórios crônicos devem procurar aconselhamento médico antes de usar máscara.

Para mais informações, ligue para a National Coronavirus Helpline, no número **1800 020 080**, selecione a **opção 8** para serviços de intérpretes, ou visite **www.health.gov.au**