

# RECOMENDAÇÕES PARA O USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

- **MANTENHA A MÁSCARA COBRINDO TODO O NARIZ E BOCA.**
- **EVITE TOCAR NA MÁSCARA DURANTE O USO. SE PRECISAR DE AJUSTE, FAÇA NAS PRESILHAS LATERAIS COM AS MÃOS LAVADAS.**
- **TENHA MAIS DE UMA MÁSCARA, CASO PRECISE USAR MAIS DE DUAS HORAS.**
- **AO RETIRAR AS MÁSCARAS, FAÇA-O PELA PRESILHAS LATERAIS, COM AS MÃOS LAVADAS E COM MUITO CUIDADO PARA NÃO TOCAR A FACE LATERAL DO ROSTO. E COLOQUE-AS EM UM SACO.**

EQUIPE DA GERÊNCIA DE  
QUALIDADE DE VIDA  
DIRETORA DE GESTÃO DE  
PESSOAS DO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA  
PARAÍBA

- **AO CHEGAR EM CASA COLOQUE A MÁSCARA DE MOLHO 15 MINUTOS EM UMA SOLUÇÃO DE DESINFECÇÃO. COMPOSIÇÃO DA SOLUÇÃO DE DESINFECÇÃO: 50 ML DE ÁGUA SANITÁRIA( 2% A 2,5% DE CLORO ATIVO) + 950ML DE ÁGUA.**
- **LAVE-AS COM ÁGUA E SABÃO SEPARADA DE OUTRAS ROUPAS.COLOQUE PARA SECAR E DEPOIS DE SECAS PASSE O FERRO.**
- **OBS: AS MÁSCARAS CASEIRAS NÃO PODEM SER SUBSTITUÍDAS PELOS EPI'S**

<https://noticias.ufsc.br/2020/04/coronavirus-especialistas-da-ufsc-ensinam-a-fabricar-mascaras-caseiras-seguras/>

**EQUIPE DA GERÊNCIA DE  
QUALIDADE DE VIDA  
DIRETORA DE GESTÃO DE  
PESSOAS DO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA  
PARAÍBA**