



DICAS

Como usar máscara sem ficar com os óculos embaciados

Em linha com as recomendações da OMS, do ECDC (*) e da DGS (**), **o Clube informa** os seus Associados sobre as mais recentes orientações relativamente às máscaras e ao seu uso correto. Aceda aos links junto das imagens e veja os vídeos explicativos.

Correta utilização das máscaras



...e se eu tiver óculos?... ...ficam sempre embaciados...



[OMS Explica Como Usar e Cuidados a ter com a Máscara](#)

Como usar máscara sem ficar com os óculos embaciados (em castelhano) | (em português legendado)

Recomendações da OMS, do ECDC (*) e da DGS (**) sobre o uso de máscaras comunitárias e cirúrgicas:

1. Deve ser considerada a [utilização de máscaras por qualquer pessoa](#) em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc).
2. O uso de máscara constitui [uma medida adicional de proteção; não dispensa o distanciamento social, etiqueta respiratória, higiene das mãos](#).
3. As máscaras não cirúrgicas podem ser consideradas para uso comunitário nas situações aqui identificadas.
4. [As pessoas](#) mais vulneráveis, nomeadamente idosos ([mais de 65 anos de idade](#)), [com doenças crónicas e estados de imunossupressão](#), [devem usar máscaras cirúrgicas sempre que saiam de casa](#).

Fontes:

(*) ECDC. [Technical report, 8 april 2020: Using face masks in the community](#)

(**) DGS - [Informações - uso de Máscaras](#)

[OMS Explica- Como Usar e Cuidados a ter com a Máscara](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=v8z5NVN4Dsk&feature=youtu.be> (castelhano)

<https://videos.sapo.pt/YtraIP9iHvZzzIzD9fUT?jwsourc=em> (português legendado)

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt