

Coronavírus 2019 (COVID-19)

Máscaras sociais e outras proteções faciais

O uso de máscaras sociais ou de outras coberturas faciais, é mais uma maneira de se proteger a si e aos outros especialmente quando o distanciamento físico é difícil de manter (por ex.: nos transportes públicos ou quando vamos às compras). Seguem-se algumas dicas sobre qual o papel das máscaras e de outras coberturas faciais, sobre quando se devem usar e como usá-las de forma eficaz.

Se você, ou algum membro do seu agregado familiar, tiver sintomas de COVID-19 ou se suspeitar que contraiu a doença, siga as instruções em [guia de auto isolamento](#).

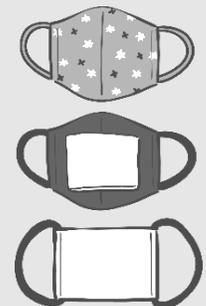
Porquê usar máscara social ou outra proteção facial?

- O COVID-19 é muitas vezes espalhado por pessoas infetadas que têm poucos ou nenhuns sintomas da doença, e que nem sabem que estão infetados
- As máscaras sociais ou outras coberturas faciais têm como objetivo proteger as outras pessoas das suas gotículas infetadas.
- Outro dos objetivos é evitar que as gotículas de outras pessoas se depositem na sua boca ou no seu nariz.
- Considere usar máscara em áreas onde saiba que está a ocorrer a transmissão de COVID-19 e onde o [distanciamento físico](#) não seja possível, como por exemplo nos transportes públicos, pequenas mercearias ou farmácias.



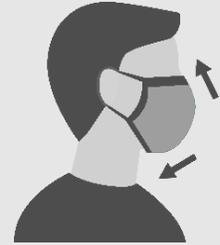
Que tipo de máscara social ou cobertura facial devo usar?

- Não existem modelos ou materiais que sejam melhores que outros.
- A [Public Health Agency of Canada](#) (Autoridade de Saúde do Canadá) ensina como fazer máscaras de tecido.
- Certifique-se que a máscara é composta por duas camadas de tecido, e que podem ser lavadas muitas vezes sem perderem a forma e sem se estragarem.
- As crianças com menos de dois anos não devem usar máscara, nem as pessoas cujo estado de saúde impeça o uso da mesma, ou que sejam incapazes de a colocar e retirar de forma correta.



Como usar uma máscara social:

- Antes de a aplicar, lave ou desinfete as mãos com [água e sabão ou com um desinfetante à base de álcool](#) durante pelo menos 15 segundos.
- Certifique-se que a máscara se **ajusta perfeitamente aos contornos da cara (sem deixar intervalos entre a cara e a máscara)** e que cubra completamente o nariz e a boca desde a zona abaixo dos olhos até à volta do queixo.
- Prenda a máscara com atilhos ou elásticos à volta das orelhas de forma confortável e sem que impeçam a respiração ou obstruam a visão.
- **Evite tocar na frente da máscara ou proteção facial enquanto a está a usar** – se o fizer lave ou desinfete as mãos imediatamente.
- Use a máscara enquanto o seu uso for confortável e descarte-a quando estiver suja, húmida ou danificada ou quando se torna difícil respirar através dela.
- Nunca partilhe a máscara com outras pessoas.



Como remover e cuidar de máscaras sociais e proteções faciais que possam ser limpas

- Remova cuidadosamente a máscara agarrando-a apenas pelos atilhos ou elásticos e coloque-a diretamente na roupa suja.
- Se tiver que a usar antes de ter sido lavada, assegure-se que a parte da frente da máscara está dobrada sobre si própria, para evitar ter que tocar na parte da frente. Coloque-a num saco, como por exemplo, um saco de papel.
- Logo em seguida lave ou desinfete as mãos com água e sabão ou desinfetante à base de álcool, durante pelo menos 15 segundos.
- Lave na máquina com água quente e detergente normal, o que matará qualquer vírus.
- O [Ministry of Health](#) (Ministério da Saúde), providencia mais informações sobre o uso e sobre como cuidar de máscaras sociais e de outras proteções faciais

Nota:

- As máscaras sociais e outras proteções faciais poderão não oferecer uma total proteção contra partículas virais, especialmente se estiverem largas.
- Dado que não existem testes que possam estabelecer padrões de segurança, a sua eficácia será variada.

As informações constantes neste document são oficiais a partir do dia 21 de maio de 2021.