

Boletim sobre coberturas para o rosto e máscaras de pano

Boletim

Há muitas coisas que você pode fazer para ajudar a evitar que você e outras pessoas se infectem com a COVID-19. Mesmo as pessoas que não apresentam nenhum sintoma da doença podem ser capazes de transmitir a COVID-19. Uma cobertura de rosto pode evitar que você transmita a COVID-19 a outras pessoas.

- Uma cobertura de rosto pode ser qualquer coisa que cubra sua boca e nariz, incluindo máscaras contra pó, xales e bandanas.
- Não use máscaras que os funcionários dos serviços de saúde precisam, como as máscaras N95 - essas máscaras devem ser reservadas para proteger os funcionários dos serviços de saúde.
- É importante que você use uma cobertura de rosto ou máscara em situações em que é difícil manter uma distância social de 6 pés (2 m) de outras pessoas. Por exemplo, em uma farmácia ou supermercado.

Quando usar uma máscara de pano, ela deve:

- Ser justa, mas confortável, e cobrir os lados do rosto,
- Ser presa com amarras ou laços que prendam atrás das orelhas,
- Ter várias camadas de tecido,
- Permitir respirar sem restrições, e
- Devem poder ser lavadas e colocadas em secadoras sem que sejam danificadas ou percam seu formato.

Quando colocar ou retirar uma máscara, não toque na parte da frente da máscara. Você deve tocar somente nas amarras ou no elástico das orelhas, e não deixe de lavar a máscara regularmente. Lave suas mãos ou use álcool gel depois de tocar na máscara.

Máscaras de pano não devem ser colocadas em crianças com menos de 2 anos, em pessoas que têm dificuldade de respirar, ou estejam inconscientes, incapacitadas ou, que por qualquer outra razão, não consigam tirar a máscara sem ajuda.

Instruções para você fazer sua própria [máscara de pano](#) podem ser encontradas no site do CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças).

Além de usar uma máscara de pano, você deve continuar a praticar os métodos comprovados para se proteger.

- Pratique o distanciamento social o tempo todo, permanecendo a uma distância de 6 pés (2 m) de outras pessoas, quando tiver de sair de casa por motivos essenciais.
- Fique em casa se estiver doente e evite contato próximo com outras pessoas.

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou use álcool gel higienizante com pelo menos 60% de álcool, se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evite tocar seus olhos, nariz e boca.
- Limpe os objetos que você toca frequentemente (como maçanetas e balcões) com sprays para limpeza caseira ou lenços umedecidos desinfetantes.
- Cubra sua boca quando tossir ou espirrar. Use um lenço de papel ou a parte de dentro se seu braço; não use suas mãos.

Recursos adicionais