



Coberturas faciais

Para ajudar a impedir a transmissão da COVID-19, a Comissão de Saúde Pública de Boston está estimulando a população a usar coberturas faciais sempre que sair de casa. As pessoas ainda precisam continuar praticando o distanciamento social e lavando bem as mãos, mesmo quando estiverem usando uma cobertura facial. O uso de coberturas faciais impede que pessoas que tem o vírus e ainda não sabe infectem outras pessoas. Recomendamos que a população de Boston permaneça em casa o máximo possível, principalmente quem estiver doente.

O que é uma cobertura facial?

Uma cobertura facial é qualquer faixa de papel ou pano (uma bandana ou lenço, por exemplo), que cubra a boca e o nariz. As coberturas faciais recomendadas não são máscaras cirúrgicas ou respiradores do tipo N-95. Esses são acessórios cruciais, que devem continuar sendo reservados aos trabalhadores da área de saúde e às equipes de emergência.

Quem deve usar uma cobertura facial?

Qualquer pessoa que precise sair de casa deve usar uma cobertura facial e praticar o distanciamento social.

Pessoas que estejam doentes não devem sair de casa e devem usar uma cobertura facial mesmo dentro de casa se não for possível manter uma distância de 2 metros dos outros. Pessoas que estão doentes e precisem sair de casa (ex.: para receber atendimento médico de urgência) devem sempre usar uma cobertura facial.

De acordo com o CDC, as coberturas faciais não devem ser colocadas em crianças com menos de 2 anos de idade, em pessoas com problemas para respirar, inconscientes, incapacitadas ou que não consigam remover a máscara sem ajuda.

Como eu devo usar uma cobertura facial?

As coberturas faciais devem:

- Ficar justas e confortáveis nas laterais do rosto
- Ficar presas com amarrações ou com elásticos atrás das orelhas
- Caso sejam feitas de pano, devem ter mais de uma camada
- Permitir que a pessoa respire sem nenhuma restrição

As coberturas faciais devem ser usadas o tempo todo, sempre que a pessoa estiver fora de casa?

Qualquer pessoa que precise sair de casa deve usar uma cobertura facial e praticar o distanciamento social.

Caso a pessoa esteja doente, sim, a cobertura facial deve ser usada o tempo todo quando ela estiver fora de casa. As pessoas infectadas pela COVID-19 devem ficar em casa e só sair caso precisem de atendimento médico essencial ou para comprar itens básicos no supermercado.

Deve-se usar uma cobertura facial durante os exercícios físicos?

A BPHC recomenda a todas as pessoas o uso de uma cobertura facial sempre que saírem de casa. Durante os exercícios físicos, se a pessoa tiver que remover a cobertura facial para respirar melhor, isso deve ser feito quando não houver ninguém por perto.

Mantenha a cobertura facial sempre acessível, para que você possa colocá-la caso precise chegar a menos de 2 metros de distância de outras pessoas. É muito importante que as pessoas fiquem a pelo menos 2 metros de distância umas das outras. As pessoas devem realizar as suas atividades físicas mantendo sempre distância umas das outras. Caminhar, correr e andar de bicicleta são bons exemplos de atividades que não requerem o compartilhamento de equipamentos ou o contato próximo com outras pessoas.

Pessoas que já tiveram a COVID-19 e se curaram também precisam usar uma cobertura facial?

Há muito a ser descoberto sobre a COVID-19, incluindo por quanto tempo o vírus se mantém no corpo da pessoa e se é possível ser infectado mais de uma vez. Por esse motivo, recomenda-se que as pessoas continuem exercendo o distanciamento social e tomando outras precauções, mesmo após terem se curado da COVID-19. Incluindo o uso de cobertura facial quando saírem de casa.

Por que esta recomendação está sendo feita agora?

Ainda estamos descobrindo muitas coisas sobre a COVID-19. No entanto, está cada vez mais claro que pessoas sem os sintomas podem transmitir o vírus, e que as gotículas respiratórias emitidas quando alguém respira, fala ou canta podem transmitir a COVID-19 para outras pessoas. O uso de coberturas faciais ajuda a impedir a transmissão da COVID-19. Ficar em casa, praticar o distanciamento social e lavar as mãos adequadamente são as medidas mais importantes para impedir a transmissão da COVID-19.

Que tipo de cobertura facial é melhor? De papel ou de pano?

Desde que cubra o nariz e a boca, tanto a cobertura facial de papel quanto a de pano funcionam bem. As coberturas faciais recomendadas não são máscaras cirúrgicas ou respiradores do tipo N-95. Esses são acessórios cruciais, que devem continuar sendo reservados aos trabalhadores da área de saúde e às equipes de emergência que tratam de pessoas em condições mais críticas. Os trabalhadores da área de saúde e as equipes de emergência não podem manter distância dos outros ou evitar o contato com pessoas doentes ou com os fluidos corporais delas, como secreções respiratórias e saliva. Por isso, é essencial reservar as máscaras profissionais para eles.

Com que frequência as coberturas faciais devem ser lavadas?

Recomenda-se lavá-las uma vez por dia, à mão ou na máquina de lavar, usando sabão. A cobertura facial deve estar totalmente seca antes de ser usada. As pessoas devem ter mais de uma cobertura facial, para poderem revezar quando uma estiver sendo lavada.

Por quanto tempo as coberturas faciais feitas de papel devem ser usadas?

As coberturas faciais não profissionais e feitas de papel devem ser usadas apenas uma vez. Deve-se usar uma nova a cada dia. Máscaras profissionais, do tipo N95 ou máscaras cirúrgicas, não devem ser usadas por pessoas comuns. Elas devem ser reservadas aos trabalhadores da área de saúde e às equipes que estão na linha de frente do combate à COVID-19.

É preciso tomar alguma precaução ao remover as coberturas faciais?

- Lave as mãos durante 20 segundos, com água e sabão, a cada vez que você tira e coloca a cobertura facial. Use um higienizador à base de álcool caso não tenha água e sabão disponíveis.
- As pessoas precisam ter cuidado para não tocar os olhos, o nariz ou a boca ao retirarem a cobertura facial.
- Não coloque uma cobertura facial usada em locais onde outras pessoas possam tocá-la ou onde germes presentes nela possam ter contato com outras superfícies, como balcões ou mesas.
- Máscaras de papel usadas devem ser jogadas no lixo comum ao final do dia, para que outras pessoas não tenham contato com elas.
- Não deixe a sua cobertura facial solta dentro de uma sacola ou mochila. Tenha uma sacola de papel ou plástico com você para guardar a sua cobertura facial, caso planeje retirá-la do rosto em algum momento quando estiver fora de casa.

É possível fazer a própria cobertura facial?

Sim. Um lenço, bandana ou outro pedaço de pano podem servir de cobertura facial. Para saber como fazer uma cobertura facial em casa, acesse <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>.

