



PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Contacto:

Russell Hartenstine

Oficial de Informação Pública

Comitê Regional de Planeamento de Emergência de Martha's Vineyard

(508)-693-5380

emd@westtisbury-ma.gov

Terça-Feira, 7 de Abril de 2020

PANDEMIA DO COVID-19: MÁSCARAS e COBERTURAS DE ROSTO

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) está aconselhando a TODOS o uso de panos para cobrir o rosto quando estiverem em público. Isto é para abrandar a propagação do vírus.

Os Gerentes de Emergência de Martha's Vineyard, o Corpo de Reserva Médica, e os Conselhos de Saúde de Martha's Vineyard compilaram essas orientações para TODOS os residentes da Ilha educarem-se e seguirem de modo a que todos estejam seguros .

POR FAVOR OBSERVE: AS MÁSCARAS E COBERTURAS DE ROSTO SÓ SÃO EFICAZES SE FOREM USADAS E JOGADAS FORA CORRETAMENTE E USADAS EM COMBINAÇÃO COM O LAVAR DE MÃOS FREQUENTE E O DISTANCIAMENTO SOCIAL DE SEIS PÉS.

O Uso de Máscaras e Coberturas de Rosto:

- Usar coberturas de rosto em público é altamente recomendado. É mais para proteger os outros, não você.
 - Aumenta a conscientização dos outros para a seriedade desta pandemia e previne quem usa de tocar no seu próprio rosto.
 - Se você tem aparência saudável (boa), e é um portador assintomático, isso irá diminuir a chance de você espalhar a infecção para outras pessoas.
- Se você usar uma cobertura de rosto, você tem que saber como usá-la e jogar fora corretamente.
- Se você ainda não tem máscaras à mão, NÃO compre máscaras médicas N95. Deixe o suprimento limitado delas para os profissionais de saúde!
 - NÃO ACUMULE MÁSCARAS E OUTROS MANTIMENTOS – Em vez disso, faça a sua própria máscara de pano (veja as instruções abaixo).
- Se você está tossindo ou espirrando:
 - Use uma cobertura de rosto quando estiver à volta de outras pessoas (e.x., partilhando um quarto ou veículo) e antes de entrar no consultório de um profissional de saúde
 - Se você não conseguir usar uma cobertura de rosto (por exemplo, porque lhe causa problemas em respirar), então você deve fazer o seu melhor para cobrir a sua tosse e

- espirros e lavar as mãos imediatamente.
- As pessoas que estão cuidando de você devem usar máscara se elas entrarem no seu quarto.
- Todas as companhias que permanecem abertas devem educar os seus funcionários sobre o uso correto de coberturas de rosto e incentivá-los a usá-las sempre que possível.
 - As máscaras não irão proteger os funcionários da tosse ou espirros de outra pessoa.
 - *As máscaras irão apenas proteger as **outras** pessoas da tosse ou espirros dos funcionários.*

Fazer as sua Própria Cobertura de Rosto:

- Use um cachecol, bandana, toalha de mão, ou T-shirt.
- Dobre o pano ao meio a partir de baixo.
- Dobre o pano ao meio a partir de cima.
- Dobre de novo o pano ao meio a partir de baixo.
- Dobre de novo o pano ao meio a partir de cima.
- Use dois elásticos (um em cada lado) para apertar a máscara.
- Dobre uma das extremidades do pano ao meio.
- A máscara está pronta agora para ser usada.
- Veja aqui um vídeo bom deste método: https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4&feature=emb_title

Colocar a Máscara ou Cobertura de Rosto:

- Limpe as suas mãos com sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos ou com desinfetante de mãos com álcool.
- Coloque a máscara/cobertura de rosto de modo a que cubra o seu nariz e boca.
- Assegure-se que não existem lacunas entre o seu rosto e a máscara/cobertura de rosto.
- **NÃO TOQUE NA MÁSCARA/COBERTURA DE ROSTO ENQUANTO A USAR.**
 - Se o fizer, limpe as suas mãos com água quente e sabão ou desinfetante de mãos com álcool.
- Substitua a máscara/cobertura de rosto por uma nova logo que ela esteja húmida.
- **NÃO REUSE MÁSCARAS DE USO ÚNICO.**
- Se a máscara/cobertura de rosto pode ser reutilizada, assegure-se que ela é desinfetada de acordo com as diretrizes do fabricante.

Tirar a Máscara ou Cobertura de Rosto:

- Limpe as suas mãos com sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos ou com desinfetante de mãos com álcool.
- **TOQUE APENAS NA PARTE DE TRÁS DA MÁSCARA OU NOS LAÇOS PARA REMOVER A MÁSCARA/COBERTURA DE ROSTO.**
- Jogue a máscara imediatamente no lixo ou lave a cobertura de rosto feita de pano no programa mais quente.
- Limpe as mãos com desinfetante de mãos com álcool ou sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos.

Links do Vídeo de Máscara/Cobertura de Rosto em Inglês e Português:

- Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=7q-JxAbcE8I&feature=youtu.be>
- Vimeo: <https://vimeo.com/groups/647587/videos/405119712>