

## COVID-19: Uso de Máscaras Faciais

O uso da máscara, junto com o distanciamento físico e outras medidas da saúde pública, pode conter a transmissão da COVID-19. As máscaras devem ser usadas sempre que o distanciamento físico for difícil.

### As Máscaras São Obrigatórias em Espaços Públicos

O [Regulamento N° 541-2020](#) e o [Regulamento N° 542-2020](#) da Cidade de Toronto exigem que todos usem máscaras ou coberturas faciais em todos os espaços públicos, inclusive nas áreas partilhadas em prédios de residências múltiplas. Também o governo da Província exige que as máscaras sejam usadas em espaços interiores, segundo a [Lei de Desconfinamento do Ontário](#).

### Máscaras e Controlo na Fonte

Quando nós todos usamos máscaras para cobrir nossas gotículas respiratórias, ocorre um [controlo na fonte](#), que ajuda a reduzir a transmissão de germes no ar e nas superfícies. Algumas máscaras também protegem quem as usa.

### Atributos de uma Boa Máscara de Pano

- As máscaras devem ter pelo menos duas camadas de tecidos de trama densa (ex. algodão ou linho) e, se possível, uma camada de “filtro” no meio. As máscaras de três camadas oferecem proteção adicional.
- Se a máscara tiver um bolso para inserir um filtro, use um papel de filtro de café, toalha de papel, ou filtro de pano descartável.
- Se a máscara não tiver lugar para o filtro, faça um corte numa das extremidades do forro para inserir um filtro entre as duas camadas de pano.
- A máscara deve se ajustar perfeitamente à sua face, cobrindo o nariz, a boca e o queixo sem deixar folgas.
- A máscara deve ser confortável e permitir a respiração, sem limitar sua visão.
- A máscara e os atilhos devem estar bem ajustados, sem precisar de reajustes durante o uso.
- Escolha um tecido que tolere ser lavado com água bem quente (ex. algodão). Evite materiais elásticos.
- Escolha tecidos que retêm o formato da máscara, mesmo após serem lavados e secados.

Visite o site do [Governo do Canadá](#) para mais informações sobre máscaras feitas em casa.

## O Uso Correto Da Máscara Facial

- Lave ou desinfete as mãos antes de pôr ou remover a máscara.
- Coloque a máscara sobre o nariz, a boca e o queixo, sem deixar folgas.
- Troque de máscara se ficar húmida ou suja.
- Remova a máscara pelos atilhos, sem tocar na parte da frente.
- Coloque a máscara usada num saco plástico ou diretamente no cesto de roupa suja para ser lavada.
- Lave as máscaras de pano com os demais artigos, com água quente, e seque-a na secadeira, com ar quente.

## O que Evitar Quando Usar a Máscara

- Não empreste a máscara a ninguém.
- Não reutilize as máscaras descartáveis.
- Evite tocar na sua face ou na máscara, se a tiver posta.
- Não use a máscara por baixo do nariz, pelo queixo ou na testa, nem a pendure na orelha.
- Não ponha a máscara em crianças de menos de dois anos.
- Não ponha a máscara em pessoas que têm dificuldade para respirar ou que não podem removê-la sem ajuda.

## Pessoas com Maior Risco de COVID-19

Pessoas com maior risco de COVID-19, seja por motivo de trabalho ou de condições habitacionais, e pessoas mais [propensas a adoecer gravemente com COVID-19](#) devem considerar usar máscaras de três camadas. Máscaras médicas também podem ser utilizadas, se disponíveis.

## Exigências do Local de Trabalho

As máscaras de pano não substituem os equipamentos de proteção individual (EPI) quando exigidos no local de trabalho. A [Lei de Desconfinamento do Ontário](#) exige o uso da máscara, inclusive pelos empregados, em todos espaços interiores.

## Pessoas Impossibilitadas de Usar a Máscara

Precisamos respeitar pelas pessoas que não podem usar a máscara, seja por sua idade ou por motivos médicos. Comerciantes e provedores de serviços devem considerar oferecer serviços alternativos a pessoas que não puderem usar a máscara. Pense em oferecer recolha à porta ou atendimento fora das horas de movimento.

**Produtos Não Recomendados**

- O protetor facial não substitui as máscaras já que não protege os outros de suas gotículas respiratórias. Usado juntamente com a máscara, o protetor facial pode servir de proteção adicional para quem o usa.
- As máscaras de plástico não protegem os outros de suas partículas respiratórias e não podem ser higienizadas e desinfetadas após o uso.
- Máscaras com válvulas de exaustão podem facilitar a respiração e serem mais confortáveis para quem as usa, mas permitem que as partículas respiratórias se espalhem pelo ambiente.

**Para mais informações** visite-nos no [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) ou ligue para o 416-338-7600.

**Descarregue** a [Aplicação COVID](#). Ela emitirá um alerta se você tiver contato próximo com alguém que testou positivo à COVID-19.