

## COVID-19: uso de máscaras faciais

Use uma máscara de alta qualidade, que se ajuste bem e seja confortável. Além do distanciamento físico, da vacinação e outras [medidas de saúde pública](#), usar máscara ajuda a reduzir a propagação de COVID-19. Deve-se usar sempre máscara em locais públicos fechados e, quando o distanciamento físico não for possível, em locais ao ar livre.

### Uso obrigatório de máscara em locais públicos

O [estatuto municipal 541-2020](#) da Câmara Municipal de Toronto, emendado pelo [estatuto municipal 664-2020](#), obriga todas as pessoas a usarem uma máscara ou proteção facial em todos os locais públicos fechados, incluindo áreas comuns de edifícios com múltiplas residências. O governo provincial exige também o uso de máscara em locais fechados nos termos da [Lei de reabertura do Ontário \(Reopening Ontario Act\)](#).

### Exigências em locais de trabalho

A [Lei de reabertura do Ontário \(Reopening Ontario Act\)](#) exige o uso de máscara em todos os locais de trabalho, mesmo os que não estão abertos ao público. O estatuto municipal 541-2020 exige que administradores de negócios criem uma [diretriz de uso de máscara](#). As máscaras de pano não substituem os equipamentos de proteção individual (EPI) exigidos em certos locais de trabalho.

### Máscaras e controlo da origem

Ao usarmos uma máscara de alta qualidade e bem ajustada, protegemos outros de [gotículas e aerossóis respiratórios](#) que emitimos. A isto chama-se [controlo da origem](#) e pode reduzir a propagação de microrganismos no ar e em superfícies. Máscaras de alta qualidade e bem ajustadas também protegem o utilizador contra infeções.

### Qualidades de uma boa máscara de pano

- As máscaras devem ser feitas de pelo menos três camadas de um tecido de trama fechada (como algodão ou linho) ou duas camadas com um filtro para maior proteção.
- Para uma proteção ainda melhor, considere usar máscara cirúrgica ou respirador.
- O filtro pode ser adicionado no bolso de uma máscara de pano. Para máscaras sem bolso, corte ou descosa uma máscara e insira um filtro entre as duas camadas.
- A máscara deve **ajustar-se ao seu rosto**, cobrindo o nariz, a boca e o queixo sem deixar aberturas.
- A máscara deve ser **confortável**, permitir respirar facilmente e não limitar a visão.

- A máscara e os elásticos/fitas devem **ajustar-se firmemente às orelhas** para evitar a necessidade de ajustes durante o uso.
- Escolha um tecido que possa ser lavado a altas temperaturas (algodão, por exemplo).
- Escolha um tecido que mantenha o formato da máscara depois da lavagem e secagem.

### **Pessoas com maior risco de contrair COVID-19**

Recomenda-se o uso de máscara cirúrgica, respirador ou máscara de pano de três camadas bem ajustada a pessoas que:

- tenham recebido um resultado positivo ou tenha sintomas de COVID-19
- esteja a cuidar de alguém que tenha recebido um resultado positivo ou tenha sintomas de COVID-19
- viva num ambiente com várias pessoas/pouco espaço com alguém que tenha recebido um resultado positivo ou tenha sintomas de COVID-19
- corra o risco de ficar mais [gravemente doente com COVID-19](#)
- corra maior risco de exposição a COVID-19 devido à situação de habitação ou trabalho

Observação: os funcionários de um local de trabalho devem seguir as exigências de EPI.

### **Produtos não recomendados**

- Uma viseira de proteção não é uma alternativa a uma máscara e não protege outras pessoas das suas partículas respiratórias.
- Uma viseira pode ser usada com uma máscara, como proteção adicional para o utilizador.
- As máscaras de plástico não protegem outros das suas partículas respiratórias, pois não se ajustam bem ao rosto.
- As máscaras com válvula de respiração podem espalhar partículas respiratórias no ambiente e não protegem outras pessoas nem limitam a propagação de COVID-19.
- Golas, cachecóis ou lenços não se ajustam bem à cabeça ou às orelhas, sendo mais propensos a moverem-se ou saírem do sítio. Além disso, não cobrem adequadamente o nariz, boca e queixo sem deixar aberturas.
- As pessoas que usam coberturas religiosas devem usar máscara facial por baixo.

### **Utilização adequada da máscara facial**

- Lave ou desinfete as mãos antes de pôr e depois de tirar a máscara.
- Ajuste a máscara de modo a cobrir o nariz, a boca e o queixo sem deixar aberturas.
- Troque a máscara se esta ficar húmida ou suja.

Revisto a 21 de janeiro de 2022

- Retire a máscara segurando os elásticos da orelha, sem tocar a frente da máscara.
- Deposite a máscara usada num saco plástico ou diretamente no cesto de roupa para lavar.
- Lave as máscaras de pano depois de cada uso com outros itens, usando o ciclo de água quente e máquina de secar.

### **O que evitar ao usar máscara**

- Não partilhe a máscara com outras pessoas.
- Não reutilize máscaras descartáveis.
- Evite tocar o rosto ou a máscara quando estiver a usá-la.
- Não use a máscara abaixo do nariz ou do queixo, na testa ou pendurada na orelha.
- Não ponha máscaras em crianças com menos de dois anos.
- Não ponha máscaras em pessoas que tiverem dificuldade para respirar ou que não consigam tirar a máscara sem ajuda.

### **Pessoas que não podem usar máscara**

Precisamos de tratar com respeito as pessoas que não podem usar máscara devido à idade ou a problemas de saúde. No caso de empresas e prestadores de serviços, considere oferecer serviços alternativos a pessoas que não podem usar máscara. Experimente prestar serviços virtuais, oferecer entregas à porta ou serviços fora dos horários de pico.

Para mais informações sobre o uso de máscaras, visite o site do [governo do Canadá](#).

**Para mais informações**, [visite o nosso site](#) ou ligue para 416-338-7600.

**[Vacine-se completamente](#)** assim que possível para ter a melhor proteção contra COVID-19.