

Uso de coberturas de tecido para o rosto para ajudar a desacelerar a propagação do COVID-19

Se você precisar sair de casa, use uma cobertura de tecido para o rosto.

O Departamento de Saúde e Serviços Humanos de NH recomenda que todos os residentes de New Hampshire usem coberturas de tecido para o rosto quando estiverem fora de casa para ajudar a desacelerar a propagação do COVID-19. Esta recomendação é baseada em novos dados sobre como o COVID-19 pode se espalhar antes que uma pessoa tenha algum sintoma. A máscara ajuda a proteger os outros ao seu redor, se você estiver infectado e não o sabe.

Uma cobertura de tecido para o rosto é uma precaução a mais que podemos ter para ajudar a diminuir a velocidade de propagação do COVID-19 - e não é um substituto para o distanciamento físico e outras medidas de prevenção. Você ainda precisa ficar a pelo menos 6 pés de distância das pessoas, mesmo usando uma cobertura para o rosto.

As coberturas de tecido para o rosto recomendadas não são máscaras cirúrgicas ou respiradores N-95. Esses modelos de máscaras são suprimentos críticos que devem ser reservados para nossos trabalhadores da saúde ou para os socorristas. Faça sua própria cobertura para o rosto com itens domésticos (veja mais no verso).



Exemplos de quando usar uma cobertura para o rosto	Exemplos de quando você não precisa usar uma cobertura para o rosto
Saídas ao supermercado, farmácia, médico ou hospital	Em casa, se todos na casa não apresentarem sintomas
Trabalhadores essenciais em supermercados, farmácias ou outros locais onde não possam manter pelo menos 6 pés de distância entre si e para com os outros	Indo para um passeio no bosque ou na sua vizinhança Porém, leve uma para o caso de você encontrar-se com outras pessoas e parar para conversar
Em casa, se você estiver doente e tiver outras pessoas em casa	Dar uma volta pela ciclovia, se não houver muita gente
Trabalhadores de assistência doméstica que cuidarem de populações vulneráveis	Quem nunca deve usar uma máscara: <ul style="list-style-type: none"> • crianças com menos de dois anos de idade • quem tem dificuldade em respirar ou está inconsciente • quem não consiga remover a máscara sem assistência
Andando de ônibus, táxi ou transporte compartilhado	
Caminhando em uma rua cheia e movimentada	

O que é uma cobertura de tecido para o rosto?

Uma cobertura de tecido para o rosto é qualquer tecido bem seguro (como uma bandana, cachecol ou máscara caseira) que cubra a boca e o nariz. Não protege adequadamente quem a usa e não substitui o distanciamento social, mas pode proteger outras pessoas caso o usuário esteja infectado com o COVID-19 e não tenha começado a apresentar sintomas. Recomenda-se a utilização de coberturas de tecido para o rosto para ajudar a preservar o equipamento de proteção individual para profissionais de saúde da linha de frente. Para mais informações sobre como usar ou fazer coberturas de tecido para o rosto, consulte a [página web dos CDC](#).

Por que estão recomendando isso agora?

Ainda estamos aprendendo muito sobre o COVID-19. No entanto, há mais evidências de que pessoas sem sintomas possam espalhar o vírus e que gotículas produzidas ao respirar, falar ou limpar a garganta podem espalhar o COVID-19 de pessoa para pessoa. Continuamos acreditando que permanecer em casa, praticar distanciamento social e uma boa higiene das mãos são as formas mais importantes de deter a disseminação do COVID-19. Recomendando que os residentes de NH utilizem uma cobertura para o rosto, estamos acrescentando mais uma ação para ajudar a reduzir a propagação.

Como colocar uma cobertura de tecido para o rosto

- Com as mãos limpas, identifique a parte externa da cobertura de tecido para o rosto, a qual deve ficar do lado oposto àquela que se apoia no seu rosto.
- Segure a cobertura de tecido para o rosto pelas alças e coloque uma alça ao redor de cada orelha.
- Certifique-se de que a cobertura de tecido para o rosto cubra a sua boca e o seu nariz.
- Evite tocar a parte da frente da sua cobertura de tecido para o rosto enquanto ela estiver colocada.
- Se ela ficar suja, você deverá substituí-la.
- Se você tocar a cobertura de tecido para o rosto, lave as mãos.



Como remover uma cobertura de tecido para o rosto

- Segure pelas alças das orelhas e puxe para a frente, sobre as orelhas, para removê-la.
- Não toque seus olhos, nariz ou boca ao removê-la
- Dobre a cobertura de tecido para o rosto de modo que a área voltada para fora seja dobrada sobre si mesma.
- Coloque a cobertura de tecido para o rosto em um saco plástico para lavá-la depois, tomando o cuidado de não tocá-la na parte externa do saco plástico.
- Remova e guarde a cobertura de tecido para o rosto de forma adequada e segura.
- Lave imediatamente suas mãos após retirá-la.

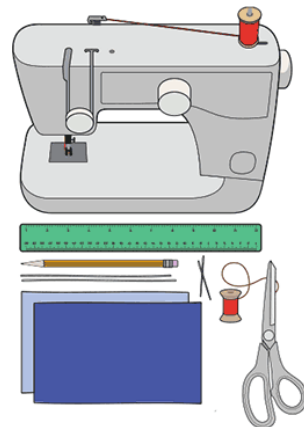
Lave as coberturas de tecido para o rosto diariamente, à mão ou à máquina, utilizando detergente.

Uma lavadora de roupas deve bastar para lavar adequadamente uma cobertura de tecido para o rosto. Certifique-se de que esteja totalmente seca antes de usar. Você deve ter várias à mão, e assim fazer o rodízio de lavagem.

Faça a sua.

Os CDC possuem [instruções para fazer suas próprias coberturas](#) de várias formas diferentes, incluindo cozidas à mão ou à máquina, e um método sem costura com uma camiseta e tesoura, e um método sem costura com uma bandana.

Para mais informações, visite: <https://www.nh.gov/covid19/>



**Adaptado do Departamento de Saúde de Vermont*