

## Proteções faciais contra a COVID-19: Perguntas frequentes

**Proteções faciais são cruciais para conter a propagação da COVID-19. Faça a sua parte usando uma proteção facial.**

### O que é uma proteção facial?

Proteção facial é uma proteção de tecido resistente ou uma máscara descartável que cobre sua boca e seu nariz. Ao escolher uma proteção facial, considere o seguinte:

- Não use uma proteção facial com válvula de exalação, pois isso permite a saída do ar exalado não filtrado.
- Use uma proteção facial com duas ou mais camadas de material para impedir que o ar não filtrado passe.
- Partículas respiratórias podem sair de seu nariz e de sua boca. A proteção facial deve ficar confortavelmente ajustada às laterais de seu rosto e cobrir totalmente o seu nariz e a sua boca, sem ficar caindo.
- Não use respiradores N95, pois há poucos disponíveis. É fundamental deixarmos os respiradores N95 para os nossos profissionais da saúde.

Ainda há pesquisas em andamento sobre os tipos diferentes de proteções faciais e sua eficiência. Encontre mais informações no [site](#) dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC).

### Quem deve usar uma proteção facial?

A lei do Estado de Nova York (NYS) exige que todos com mais de 2 anos e que tolerem, do ponto de vista médico, uma proteção facial usem uma quando estiverem em locais públicos, caso não possam manter uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas. Entre os exemplos estão caminhar por uma rua movimentada, fazer compras em lojas, comparecer a uma consulta com seu médico, jantar em um restaurante (quando não estiver comendo ou bebendo), participar de um culto ou de uma reunião. Você **deve** usar uma proteção facial a todo momento quando estiver em um transporte público, como metrô, balsa, ônibus, táxis e serviços de motorista. Recomendamos que use uma proteção facial o máximo possível quando estiver em um espaço interno compartilhado fora da sua casa, como locais de culto e escritórios, mesmo que você consiga manter uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.

As pessoas doentes devem usar uma proteção facial em casa, principalmente se não puderem manter pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas, e devem usar sempre quando saírem de casa.

### E se eu morar em um alojamento coletivo com instalações compartilhadas?

Se você morar em um lugar com cozinha, banheiro e outros espaços comuns compartilhados, use uma proteção facial quando sair de seu apartamento ou quarto.

### As crianças precisam usar proteção facial?

Crianças com mais de 2 anos devem usar proteção facial. Considere o seguinte:

- Para crianças menores, tente encontrar uma proteção facial menor ou alguma feita para crianças. Se não conseguir, encurte ou ajuste os elásticos da proteção facial para ter certeza de que ela fique perfeitamente ajustada.
- É bem provável que as crianças pequenas encostem em suas proteções faciais, por isso, os pais e responsáveis devem lavar as mãos delas ou aplicar um desinfetante para as mãos com mais frequência.
- Escolas e creches têm requisitos especiais. Converse com a escola ou creche de seu filho(a).

### **E se eu tiver um problema de saúde que dificulta o uso da proteção facial? Ainda assim eu preciso usar uma?**

Se você tiver um problema de saúde que torne o uso da proteção facial intolerável, não será necessário usar uma. Mas isso aumenta ainda mais a importância do distanciamento físico e da higienização das mãos.

### **Eu preciso usar uma proteção facial durante meus exercícios?**

Se você estiver fazendo exercícios ao ar livre, não será necessário usar uma proteção facial desde que você mantenha pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas. Ao fazer exercícios em uma academia ou instalação fitness fechada, você deve usar uma proteção facial o tempo todo (a menos que não consiga tolerar, por motivos médicos, uma proteção facial ou tenha menos de 2 anos). De acordo com os requisitos de NYS, bandanas, cachecóis e polainas **não** são proteções faciais aceitáveis para uso em academias e centros de exercícios físicos.

### **Eu preciso usar uma proteção facial enquanto trabalho?**

Você deve usar uma proteção facial no trabalho, a menos que tenha certeza de que consegue manter uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) de outras pessoas (incluindo colegas de trabalho, clientes e visitantes). Os empregadores devem oferecer gratuitamente proteções faciais aos seus funcionários. Talvez seu empregador tenha requisitos adicionais com relação à necessidade de uso de uma proteção facial ou de outra proteção. Mesmo que seja possível manter uma distância de 6 pés (1,80 m), o uso de uma proteção facial o máximo possível quando estiver trabalhando em ambientes fechados e perto de outras pessoas é altamente recomendado. Caso você não consiga tolerar o uso de uma proteção facial por motivos médicos, converse com seu empregador sobre a possibilidade de uma adaptação razoável.

### **Eu tive COVID-19 e estou melhor agora. Ainda assim eu preciso usar uma proteção facial?**

Sim. A exigência de NYS para o uso de uma proteção facial valerá mesmo se você já tiver se curado da COVID-19.

### **Posso usar uma viseira de proteção em vez de uma proteção facial?**

No momento, uma viseira de proteção não é um substituto aceitável para uma proteção facial. Ainda é necessário realizar mais pesquisas sobre a eficácia das viseiras de proteção na contenção da propagação de partículas respiratórias. O uso das viseiras de proteção pode ser considerado para pessoas que não tolerem uma proteção facial por motivos médicos ou como complemento a uma proteção facial. Ela não deve substituir uma proteção facial.

**Com que frequência preciso lavar minha proteção facial?**

Recomendamos que lave suas proteções faciais uma vez por dia ou após oito horas de uso. Você pode lavar as proteções faciais de pano com as mãos ou na máquina usando sabão em pó e água quente. Seque totalmente a proteção facial antes de usá-la.

**Por quanto tempo eu posso usar uma proteção facial descartável?**

Não há um limite estabelecido. Você poderá usar a mesma proteção facial descartável por até cinco dias. Descarte esse tipo de proteção facial se ela ficar danificada, suja ou molhada.

**Eu devo tomar alguma precaução com a minha proteção facial?**

O uso incorreto das proteções faciais pode espalhar germes. Por esse motivo, é importante usar, armazenar e descartar adequadamente as proteções faciais, fazendo o seguinte:

- Lave suas mãos por 20 segundos com água e sabão ou use um desinfetante de mãos à base de álcool sempre que você colocar e tirar sua proteção facial. Se não for possível limpar suas mãos, tome muito cuidado para não tocar em seus olhos, nariz ou boca.
- Não deixe uma proteção facial em algum lugar onde outras pessoas possam encostar nela ou onde os germes presos na proteção possam tocar em outras superfícies, como balcões ou na mesa da cozinha.
- Não jogue sua proteção facial em uma bolsa ou mochila. Tenha uma sacola pequena para guardá-la se você for tirá-la quando estiver fora de casa.
- Descarte as proteções faciais descartáveis no lixo. Não as jogue no lixo.
- Confira "[How to Put On a Face Covering](#)" (Como colocar uma proteção facial) para saber mais.

**É possível fazer minha própria proteção facial?**

Sim. Confira [instruções](#) no site do CDC sobre como fazer uma proteção facial de pano.

**O Departamento de Saúde de NYC pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação.**  
9.11.20