

14 de setembro de 2020

Máscaras em Queensland

As máscaras podem ajudar a impedir a propagação do coronavírus (COVID-19), especialmente em locais onde é difícil ficar a 1.5 metros de distância de outras pessoas. Exemplos destes lugares incluem:

- grandes multidões
- uma casa onde muitas pessoas vivem
- em um ônibus ou trem.

Poderás ter que usar uma máscara em Queensland quando:

- estiveres entrando em um hospital
- estiveres visitando um estabelecimento residencial de cuidado aos idosos em uma área restrita
- estiveres visitando um serviço de alojamento para deficientes em uma área restrita
- teu médico ou enfermeiro requerem isso
- estiveres esperando para fazer o teste de COVID-19.

É importante lavar as mãos com frequência e ficar a dois passos largos de distância entre as outras pessoas. Tente não abraçar, beijar e apertar a mão de outras pessoas.

Como usar uma máscara



1. Limpe as mãos com água e sabão ou desinfetante para as mãos antes de colocar a máscara.
2. Segure a máscara pelas fitas ou pelo elástico e, em seguida, amarre a máscara em volta da cabeça ou coloque o elástico em volta das orelhas.
3. Certifique-se de que a máscara está cobrindo a boca e o nariz totalmente. Certifique-se de que não haja espaços entre o rosto e a máscara. Se estiveres usando uma máscara cirúrgica, pressione a peça nasal ao redor do nariz.

Não toque em seus olhos, nariz, boca ou a frente da máscara enquanto a usa. Se tiveres usado a máscara pelo período de tempo necessário e não precisares mais de usá-la, deve ser descartada em uma lixeira. Se possível, descarte sua máscara em uma saco lacrado. Lave as mãos imediatamente após jogar a máscara em uma lixeira.

Tipos de máscaras recomendadas ou outras coberturas faciais

A melhor máscara é uma máscara cirúrgica de uso único - podes comprá-la em farmácias. Se não conseguires obter uma máscara cirúrgica, qualquer máscara de papel ou pano pode ser usada. As máscaras de pano mais eficazes são compostas de pelo menos 3 camadas. Se ainda não conseguires encontrar uma máscara de pano, uma bandana ou lenço pode ajudar, desde que sejam capazes de cobrir o nariz e a boca adequadamente.

Faça tua própria máscara de pano

Podes fazer tua própria máscara de pano. Use o [recurso útil do Governo Australiano \(PDF\)](#) se quiser saber qual a melhor maneira de fazer uma máscara.

Lavando uma máscara de pano reutilizável

As máscaras de pano devem ser lavadas após cada uso.

Elas podem ser lavadas na máquina de lavar com outras roupas, ou lavadas à mão com sabão e a configuração de água mais quente apropriada para o pano. Seque a máscara de pano na secadora de roupas ou ao ar livre (na linha para secar roupa) antes de reutilizá-la.

Lave as mãos com água e sabão ou desinfetante para as mãos após manusear máscaras usadas.

Frequência com a qual deve trocar tua máscara facial

Não debes reutilizar uma máscara cirúrgica.

Podes lavar e reutilizar máscaras de pano. É uma boa ideia ter pelo menos duas, para teres uma limpa disponível.

Ao viajar ou visitar um lugar fora de casa, pode haver momentos em que não consigas ficar a 1.5 metros de distância de outras pessoas e precisarás usar uma máscara. Haverá momentos em que poderás manter a distância e não terás que usar uma máscara. Se usastes uma máscara pela manhã no caminho para o trabalho, por exemplo, não debes reutilizá-la no caminho para casa.

Jogue as máscaras cirúrgicas usadas na lixeira ou guarde as máscaras de pano usadas em um saco plástico até que possas lavá-las.

Reutilizar uma máscara de pano sem lavá-la pode espalhar COVID-19 para outras pessoas ou até mesmo para ti, se ela estiver contaminada desde a última vez em que a usastes. Para cada nova situação, coloque uma máscara limpa. Carregue suas máscaras limpas em um saco plástico ou de papel para mantê-las limpas.

Precisas de mais informação?

Ligue para 13HEALTH (13 43 25 84) e solicite um intérprete se precisares de suporte linguístico. É gratuito.

Ajuda à saúde mental

Se sentires preocupado/a, assustado/a ou triste com o COVID-19, ligue para 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ou entre em contato com Queensland Transcultural Mental Health Centre (aberto de segunda a sexta, 8.30am to 4.30pm) no número 1800 188 189. Solicite um intérprete também, se precisares.