



Australian Government
Department of Health

USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

O que é o coronavírus

O coronavírus (COVID-19) é uma infecção respiratória, que é transmitida de pessoa para pessoa através de gotículas da tosse ou espirro de uma pessoa infectada.

Este vírus pode também ser transmitido se você tocar em objetos ou superfícies que contenham gotículas de uma pessoa infectada e depois tocar em sua boca ou em seu rosto.

Eu devo usar uma máscara?

Com os números de COVID-19 aumentando em algumas partes da Austrália, alguns de nós precisamos agora usar uma máscara em público – isto pode ser exigido ou recomendado. É importante que se mantenha atualizado com os avisos em sua região. Se estiver em uma região onde o governo do estado, território ou local tiver avisado que deveria, ou que tem que usar uma máscara em público, por favor, siga as instruções deles. Verifique com frequência os sites do governo do estado ou território, ou visite Australia.gov.au.

Por favor, lembre-se: as máscaras são úteis para evitar que pessoas com o vírus o passem para outras pessoas na comunidade. Por favor, entenda que elas só são eficazes quando usadas juntamente com outras medidas de controle de infecção.

Mesmo se usar uma máscara, você deve seguir o distanciamento físico, boa higiene de mãos e respiratória, e deve ficar em casa se não estiver se sentindo bem.

Como usar a máscara corretamente?

É importante usar a máscara corretamente, para evitar aumentar o risco de infecção para si e para as outras pessoas. Tocar na máscara ou retirá-la podem contaminar suas mãos.

Por favor, lave suas mãos antes de colocar a máscara, imediatamente após retirá-la, e toda vez que tocar nela durante o uso.

Ao usá-la, certifique-se de que ela cobre seu nariz e sua boca, e fica bem ajustada abaixo do queixo, na parte superior do nariz e de cada lado do rosto.

Não a deixe pendurada no pescoço e, por favor, tente não tocar na frente de sua máscara em momento nenhum. Se sua máscara ficar úmida, você precisa trocá-la por outra.

O que faço com minha máscara depois de usá-la?

Se sua máscara for descartável, use apenas uma vez e depois a jogue no lixo.

Se tiver uma máscara de tecido reutilizável, coloque-a em um saquinho de plástico até poder lavá-la.

As máscaras de tecido podem ser lavadas na máquina de lavar, junto com outras roupas.

Você pode também lavá-la à mão, usando sabão e água na temperatura mais quente adequada ao tecido da qual ela é feita.

Seque completamente a máscara de tecido em uma secadora ou ao ar livre antes de reusá-la.

Permaneça livre do COVID

Para proteger nossas comunidades, todo mundo deve continuar fazendo as três coisas mais importantes para conter a disseminação do vírus:

- Fique a pelo menos 1,5 m de distância dos outros sempre que, e em todo lugar que puder.
- Mantenha boa higiene, lavando as mãos com frequência, usando água e sabão. Se não houver água e sabão disponíveis, use um gel para mãos à base de álcool. Não toque em seu rosto, e lembre-se de tossir e espirrar em seu cotovelo, em vez de usar a mão.
- Baixe o aplicativo COVIDSafe. O aplicativo ajuda a rastrear as pessoas com quem você teve contato próximo.

Agora, mais do que nunca, é importante que fique em casa se tiver sintomas de resfriado ou gripe. Se tiver febre, tosse, dor de garganta ou falta de ar, faça o teste para coronavírus. Nós todos podemos fazer nossa parte para conter a disseminação do COVID-19.

Atualizações sobre o aplicativo COVIDSafe

Além do inglês, o aplicativo COVIDSafe está agora disponível nos idiomas: árabe, chinês simplificado e tradicional, vietnamita e coreano. Em breve o aplicativo também estará disponível em italiano e grego.

O aplicativo COVIDSafe ajuda os agentes da saúde a notificar as pessoas que tiveram contato com alguém com COVID-19. Se você baixou o aplicativo, pode decidir dar aos agentes de saúde acesso às informações no aplicativo. Isto permite que eles rapidamente identifiquem e contatem as pessoas certas, e evitem que o vírus se espalhe.

Mais informações sobre o COVID-19

É importante manter-se informado através de fontes oficiais. Visite [health.gov.au](https://www.health.gov.au), ligue para o Disque-Ajuda sobre Coronavírus, no número 1800 020 080, ou para o serviço de tradutores e intérpretes, no 131 450.