



Data: 12 de maio de 2022

## Recomendações de saúde pública:

### Uso de máscaras, coberturas e viseiras faciais e distanciamento físico

**Definições. Para efeitos destas recomendações, aplicam-se as seguintes definições:**

- “Cobertura facial” significa um tecido, polipropileno, papel ou outra cobertura facial que cubra o nariz e a boca e que pouse de forma justa acima do nariz, abaixo da boca e nos lados da face.
  - As seguintes **não são** coberturas faciais porque permitem a libertação de gotículas: uma cobertura que incorpora uma válvula que é projetada para facilitar a expiração fácil, máscaras de rede, de renda, coberturas faciais ou outras coberturas com aberturas, orifícios, folgas visíveis no design ou no material, ou orifícios de ventilação.
- “Viseira facial” significa uma proteção plástica transparente que cobre a testa, se prolonga até abaixo do queixo, e envolve as laterais da face.
- “Indivíduo totalmente vacinado” significa um indivíduo que tenha recebido ambas as doses de uma vacina contra a COVID-19 de duas doses ou uma dose de uma vacina contra a COVID-19 de dose única e depois de terem passado pelo menos 14 dias desde a dose final de vacina contra a COVID-19 do indivíduo.
- “Local de assistência médica” significa qualquer lugar onde assistência médica, incluindo assistência médica física ou comportamental é fornecida e inclui, mas não está limitado a qualquer unidade de saúde ou agência licenciada sob ORS capítulo 441 ou 443, como hospitais, centros cirúrgicos ambulatoriais, centros de parto, instalações de cuidados especiais para pacientes internados, instalações de cuidados intensivos de longo prazo, instalações de reabilitação de pacientes internados, instalações de internação de hospícios, instalações de enfermagem, instalações de vida assistida e instalações residenciais, instalações residenciais de saúde comportamental, cuidados de saúde domiciliar, hospício, farmácias, atendimento em casa, veículos ou locais temporários onde o atendimento de saúde é prestado (por exemplo, clínicas móveis, ambulâncias, transporte seguro e medicina de rua) e instalações ambulatoriais, como centros de diálise, consultórios de prestadores de cuidados de saúde, consultórios de cuidados de saúde comportamental, centros de atendimento de urgência, gabinetes de

aconselhamento, centros de saúde baseados em escolas, gabinetes que fornecem medicina complementar e alternativa, tais como acupuntura, homeopatia, naturopatia, quiropraxia e medicina osteopática e outros centros especializados.

- "Máscara" significa uma máscara de calibre médico.
- "Transporte público" significa qualquer forma de transporte aberto ao público incluindo, entre outros, comboios, autocarros, elétricos, automóveis, carrinhas, autocarros escolares, aviões, barcos, serviços de partilha de transporte. Os transportes públicos não incluem veículos privados a não ser que um veículo privado esteja a ser utilizado para transporte público como serviços de partilha de transporte.
- "Serviços de partilha de transporte" significa serviços de transporte, sejam públicos ou privados, em que um condutor transporta um indivíduo ou um grupo de indivíduos num veículo e cobra uma tarifa ou cobra serviços. Os serviços de partilha de transporte incluem, entre outros, táxis, Uber e Lyft.
- "Plataforma de transportes" significa qualquer aeroporto, marina, porto marítimo ou outro porto, estação terminal de metro (incluindo quaisquer instalações fixas nas quais seja recolhidos ou deixados passageiros), estações de caminhos de ferro, qualquer porta de entrada nos EUA, ou quaisquer outros locais que forneçam transportes sujeitos à jurisdição dos Estados Unidos.

## As recomendações deste documento são para o público geral.

### Notas:

- **As máscaras são obrigatórias** em locais de assistência médica de acordo com a [OAR 333-019-1011](#).
  - [Perguntas Frequentes sobre os Requisitos de utilização de máscaras nos Serviços de Saúde mais idiomas disponíveis aqui](#).
- As seguintes instalações **podem ter requisitos de utilização de máscara**. A OHA recomenda que cada pessoa verifique os requisitos antes de aceder aos serviços nestas instalações.
  - [Casa de acolhimento para sem-abrigo](#)
  - [Certos locais de trabalho exigidos pela Administração de Segurança e Saúde Ocupacional do Oregon \(Oregon Occupational Safety and Health Administration, OR-OSHA\)](#)
  - Centros correcionais

### A Oregon Health Authority recomenda fortemente que:

- Todos os indivíduos que queiram usar uma máscara, continuam a fazê-lo.

- Todas as pessoas em Oregon aprovam o direito de outros indivíduos escolherem se pretendem ou não usar uma máscara.
- Os indivíduos continuam a usar uma máscara quando nos transportes públicos, em serviços de transporte solidário partilhados, em aviões e em centros de transporte, como por exemplo, os aeroportos.
- Todas as pessoas analisam os [Níveis Comunitários](#) do Centro de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) para compreender a taxa de transmissão da COVID-19 na sua comunidade.
- Os indivíduos que vivem em comunidades com elevada transmissão continuam a usar uma máscara ou cobertura facial quando em locais públicos interiores, incluindo em escolas e outros ambientes comunitários.
- Pessoas que vivem com alguém imunocomprometido ou em alto risco de doença COVID-19 grave, usam uma máscara ou cobertura facial dentro de casa quando estão em risco ou imunocomprometidos.
- Em áreas movimentadas ou em grandes ajuntamentos no exterior, os indivíduos não vacinados, imunocomprometidos, [em risco de doença da COVID-19 grave](#) ou que vivem com alguém que se encontra em uma destas categorias continuam a utilizar uma máscara ou cobertura facial e a manter o distanciamento físico de, pelo menos, seis (6) pés de outros indivíduos. As áreas movimentadas e grandes ajuntamentos de pessoas incluem, mas não se limitam a, recintos, áreas para eventos, instalações desportivas, feiras, festivais, paradas, cerimónias de fim de curso ou festas de casamento.
- Indivíduos que estão totalmente vacinados e imunocomprometidos conversem com o seu médico sobre que precauções devem continuar a tomar. As evidências sugerem que as vacinas podem ser menos eficazes em pessoas imunocomprometidas. A OHA recomenda que, para alguns indivíduos imunocomprometidos, a opção mais segura seja manter o uso de máscara e o distanciamento físico, especialmente quando estiverem perto de pessoas não vacinadas.

**A OHA não recomenda** que as pessoas usem uma viseira em vez de uma máscara ou cobertura facial. As viseiras faciais podem ser muito boas para bloquear as gotículas que os indivíduos libertam, mas não são tão eficazes em limitar a libertação de aerossóis que podem contornar a viseira. O uso de uma viseira sem máscara ou cobertura facial por baixo da viseira deve ser limitado a situações em que o uso de uma máscara ou cobertura facial não é viável, tais como:

- Quando uma pessoa tem um problema de saúde que a impede de usar máscara ou cobertura facial.

- Quando as pessoas precisam de ver os movimentos da boca e da língua para se comunicar (por exemplo, para se comunicar com crianças em certos estágios de desenvolvimento ou pessoas com deficiência auditiva).

**Para crianças de 12 anos ou menos, a OHA recomenda fortemente que:**

- Indivíduos com menos de dois (2) anos de idade NÃO usem máscara, cobertura facial nem viseira.
- Como as crianças menores de 5 anos ainda não são elegíveis para a vacinação, em áreas com elevada transmissão, as crianças com idades entre os 2-4 anos usam uma cobertura facial dentro de casa, a não ser que:
  - Tenham uma condição médica comprovada ou deficiência que os impede de usar com segurança uma cobertura facial;
  - Sejam incapazes de remover a cobertura facial de forma independente;
  - Estejam a dormir, comer ou a beber.
- Quando os indivíduos com idade de dois (2) a 12 anos usam uma máscara, cobertura facial ou viseira, fazem-no com a ajuda e sob a supervisão de um adulto. Isso ocorre porque as crianças pequenas podem ter desafios ao usar uma máscara, cobertura facial ou viseira corretamente (por exemplo, tocar excessivamente a cobertura facial, não mudar a cobertura facial se estiver visivelmente suja, risco de estrangulamento ou sufocação).

## **Recursos adicionais**

- [Centers for Disease Control and Prevention: Your Guide to Masks](#)
- [COVID-19 and Oregon OSHA](#)
- [Early Learning Division COVID-19 Resources](#)
- [Higher Education Coordinating Commission COVID-19 Resources](#)
- [Oregon Department of Education Resources](#)
- [Oregon Youth Authority Resources](#)
- [Oregon Department of Corrections Resources](#)
- [OHA Mask and Face Covering webpage](#)
- [OHA Mask and Face Covering FAQ](#)

**Acessibilidade do documento:** Para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outra língua que não inglês, a OHA pode fornecer informação em formatos alternativos, como traduções, impressão de maiores dimensões ou braille. Contacte a Unidade de Comunicações

da COVID-19 (COVID-19 Communications Unit) através do número de telefone 1-971-673-2411, 711 TTY ou [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).