

FOR IMMEDIATE RELEASE

Contact:

Russell Hartenstine

Public Information Officer

Martha's Vineyard Regional Emergency Planning Committee

(508)-693-5380

emd@westtisbury-ma.gov

Tuesday, April 7, 2020

COVID-19 PANDEMIC: MASKS and FACE COVERINGS

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) is advising the use of simple cloth face coverings to be worn by EVERYONE when out in public. This is to slow the spread of the virus.

The Martha's Vineyard Emergency Managers, Medical Reserve Corps, and Martha's Vineyard Boards of Health have compiled these guidelines for ALL Island residents to educate themselves and follow to keep everyone safe.

PLEASE NOTE: MASKS AND FACE COVERINGS ARE EFFECTIVE ONLY IF WORN AND DISPOSED OF PROPERLY AND USED IN COMBINATION WITH FREQUENT HAND WASHING AND SIX FOOT SOCIAL DISTANCING.

Mask and Face Covering Usage:

- Wearing face coverings in public is highly recommended. It is more about protecting others, not yourself.
 - It increases awareness to others of the very serious nature of this pandemic and prevents the wearer from touching their face.
 - If you are a healthy-appearing (well), asymptomatic carrier it will decrease the chance of spreading the infection to others.
- If you wear a face covering then you must know how to use it and dispose of it properly.
- If you do not already have face masks on hand, DO NOT buy N95 medical masks. Save the limited supply of them for healthcare professionals!
 - DO NOT HOARD MASKS OR OTHER SUPPLIES - Instead, create your own cloth mask (see instructions below).
- If you are coughing or sneezing:
 - Wear a face covering when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before you enter a healthcare provider's office.
 - If you are not able to wear a face covering (for example, because it causes trouble breathing), then you should do your best to cover your coughs and sneezes and wash your hands immediately.

- People who are caring for you should wear a face mask if they enter your room.
- All businesses remaining open should be educating their employees on the proper usage of face coverings and encouraging them to be worn whenever possible.
 - Masks will not protect the employees from a person's cough or sneeze.
 - *Masks will only protect **other** people from the employees' cough or sneeze.*

Creating Your Own Face Covering:

- Use a scarf, bandana, hand towel, or T-shirt.
- Fold the cloth into the middle from the bottom.
- Fold the cloth into the middle from the top.
- Fold the cloth again into the middle from the bottom.
- Fold the cloth again into the middle from the top.
- Use two rubber bands (one on each end) to fasten the mask.
- Fold either ends of the cloth in to the middle.
- The mask is now ready to use.
- A good video of the method is found here: https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4&feature=emb_title

Putting on a Mask or Face Covering:

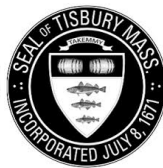
- Clean your hands with soap and hot water for at least 20 seconds or an alcohol-based hand sanitizer.
- Place the mask/face covering so it is covering your nose and mouth.
- Make sure there are no gaps between your face and the mask/face covering.
- DO NOT TOUCH THE MASK/FACE COVERING WHILE USING IT.
 - If you do, clean your hands with hot water and soap or alcohol-based hand sanitizer.
- Replace the mask/face covering with a new one as soon as it is damp.
- DO NOT RE-USE SINGLE-USE MASKS.
- If the mask/face covering can be re-worn ensure it is disinfected according to the manufacturer's guidelines.

Taking off a Mask or Face Covering:

- Clean your hands with soap and hot water for at least 20 seconds or an alcohol-based hand sanitizer.
- ONLY TOUCH THE BACK OF THE MASK OR EAR LOOPS TO REMOVE THE MASK/FACE COVERING.
- Discard the mask immediately in a closed trash bin or put your cloth face covering in the laundry on the hottest setting.
- Clean your hands with alcohol-based hand sanitizer or soap and hot water for at least 20 seconds.

English and Portuguese Mask/Face Covering Video Links:

- Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=7q-JxAbcE8I&feature=youtu.be>
- Vimeo: <https://vimeo.com/groups/647587/videos/405119712>



PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Contacto:

Russell Hartenstine

Oficial de Informação Pública

Comitê Regional de Planeamento de Emergência de Martha's Vineyard

(508)-693-5380

emd@westtisbury-ma.gov

Terça-Feira, 7 de Abril de 2020

PANDEMIA DO COVID-19: MÁSCARAS e COBERTURAS DE ROSTO

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) está aconselhando a TODOS o uso de panos para cobrir o rosto quando estiverem em público. Isto é para abrandar a propagação do vírus.

Os Gerentes de Emergência de Martha's Vineyard, o Corpo de Reserva Médica, e os Conselhos de Saúde de Martha's Vineyard compilaram essas orientações para TODOS os residentes da Ilha educarem-se e seguirem de modo a que todos estejam seguros .

POR FAVOR OBSERVE: AS MÁSCARAS E COBERTURAS DE ROSTO SÓ SÃO EFICAZES SE FOREM USADAS E JOGADAS FORA CORRETAMENTE E USADAS EM COMBINAÇÃO COM O LAVAR DE MÃOS FREQUENTE E O DISTANCIAMENTO SOCIAL DE SEIS PÉS.

O Uso de Máscaras e Coberturas de Rosto:

- Usar coberturas de rosto em público é altamente recomendado. É mais para proteger os outros, não você.
 - Aumenta a conscientização dos outros para a seriedade desta pandemia e previne quem usa de tocar no seu próprio rosto.
 - Se você tem aparência saudável (boa), e é um portador assintomático, isso irá diminuir a chance de você espalhar a infecção para outras pessoas.
- Se você usar uma cobertura de rosto, você tem que saber como usá-la e jogar fora corretamente.
- Se você ainda não tem máscaras à mão, NÃO compre máscaras médicas N95. Deixe o suprimento limitado delas para os profissionais de saúde!
 - NÃO ACUMULE MÁSCARAS E OUTROS MANTIMENTOS – Em vez disso, faça a sua própria máscara de pano (veja as instruções abaixo).
- Se você está tossindo ou espirrando:
 - Use uma cobertura de rosto quando estiver à volta de outras pessoas (e.x., partilhando um quarto ou veículo) e antes de entrar no consultório de um profissional de saúde
 - Se você não conseguir usar uma cobertura de rosto (por exemplo, porque lhe causa problemas em respirar), então você deve fazer o seu melhor para cobrir a sua tosse e

- espirros e lavar as mãos imediatamente.
- As pessoas que estão cuidando de você devem usar máscara se elas entrarem no seu quarto.
- Todas as companhias que permanecem abertas devem educar os seus funcionários sobre o uso correto de coberturas de rosto e incentivá-los a usá-las sempre que possível.
 - As máscaras não irão proteger os funcionários da tosse ou espirros de outra pessoa.
 - *As máscaras irão apenas proteger as **outras** pessoas da tosse ou espirros dos funcionários.*

Fazer as sua Própria Cobertura de Rosto:

- Use um cachecol, bandana, toalha de mão, ou T-shirt.
- Dobre o pano ao meio a partir de baixo.
- Dobre o pano ao meio a partir de cima.
- Dobre de novo o pano ao meio a partir de baixo.
- Dobre de novo o pano ao meio a partir de cima.
- Use dois elásticos (um em cada lado) para apertar a máscara.
- Dobre uma das extremidades do pano ao meio.
- A máscara está pronta agora para ser usada.
- Veja aqui um vídeo bom deste método: https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4&feature=emb_title

Colocar a Máscara ou Cobertura de Rosto:

- Limpe as suas mãos com sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos ou com desinfetante de mãos com álcool.
- Coloque a máscara/cobertura de rosto de modo a que cubra o seu nariz e boca.
- Assegure-se que não existem lacunas entre o seu rosto e a máscara/cobertura de rosto.
- **NÃO TOQUE NA MÁSCARA/COBERTURA DE ROSTO ENQUANTO A USAR.**
 - Se o fizer, limpe as suas mãos com água quente e sabão ou desinfetante de mãos com álcool.
- Substitua a máscara/cobertura de rosto por uma nova logo que ela esteja húmida.
- **NÃO REUSE MÁSCARAS DE USO ÚNICO.**
- Se a máscara/cobertura de rosto pode ser reutilizada, assegure-se que ela é desinfetada de acordo com as diretrizes do fabricante.

Tirar a Máscara ou Cobertura de Rosto:

- Limpe as suas mãos com sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos ou com desinfetante de mãos com álcool.
- **TOQUE APENAS NA PARTE DE TRÁS DA MÁSCARA OU NOS LAÇOS PARA REMOVER A MÁSCARA/COBERTURA DE ROSTO.**
- Jogue a máscara imediatamente no lixo ou lave a cobertura de rosto feita de pano no programa mais quente.
- Limpe as mãos com desinfetante de mãos com álcool ou sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos.

Links do Vídeo de Máscara/Cobertura de Rosto em Inglês e Português:

- Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=7q-JxAbcE8I&feature=youtu.be>
- Vimeo: <https://vimeo.com/groups/647587/videos/405119712>