

CONSEJOS PARA UTILIZAR MASCARILLAS CÓMODAMENTE PARA PROTEGERTE A TI Y A OTROS

¿Porqué es importante utilizar una mascarilla?

El virus se transmite a través del aire cuando una persona portadora del virus (que puede o no presentar síntomas) tose, estornuda, canta, habla o incluso respira. Su mascarilla actúa como una especie de filtro, creando una barrera contra el virus. Protege a los que le rodean y también le brinda cierta protección contra el virus cuando lo inhala.

¿Cuándo utilizar una mascarilla?

- Fuera de su hogar, especialmente en lugares altamente frecuentados por personas que no residen en su hogar.
- Cuando esté en su hogar con personas que no residan en su hogar.
- En casa, si desarrolla síntomas o siente que se ha expuesto a alguien con COVID-19 para proteger a otros miembros de su hogar.
- Las mascarillas no se recomiendan para infantes menores de 2 años y para personas con dificultades respiratorias.



¿Qué tipo de mascarilla debería escoger?

- Las mascarillas reutilizables, ya que tienen un menor impacto negativo en el ambiente en comparación con mascarillas desechables.
- Idealmente, las mascarillas deben constar de 3 capas que incluyen una capa interna hecha de un material absorbente, como algodón; una capa intermedia que consista de un filtro y la capa externa hecha de un material no-absorbente, como poliéster.
- Asegúrate de que la mascarilla no exponga tu nariz.
- Si no es un profesional de la salud, evite usar respiradores N95 u otros dispositivos diseñados para su uso.
- No uses mascarillas con válvulas ya que no previene la expulsión de gotitas que pueden infectar a otros.
- Las mascarillas cónicas pueden resultar más cómodas que las planas, ya que permiten más espacio para respirar.
- Bandanas, bufandas, polainas y pañuelos no son muy efectivos, pero son mejor que nada.
- Si usa lentes, una mascarilla con un puente de alambre en la nariz (e.g. mascarillas quirúrgicas) pueden reducir que se empañen los lentes.
- Las caretas ("face shields") combinadas con mascarillas pueden ofrecer protección adicional.

¿Dónde encontrar buenas mascarillas?

Compre: las farmacias, supermercados y algunas otras tiendas tienen mascarillas. Si busca algo específico, puede consultarlo en línea.

Haga: Puede hacer su propia mascarilla con tela, pero evite usar materiales como vinilo y plástico que pueden dificultar la respiración.



Cotton fabric



Lightweight fusible interfacing (optional)



1/4 inch elastic



Basic sewing supplies
thread, needle, pins,
scissors, ruler
(sewing machine is optional)



¿Cómo usar una mascarilla correctamente?

- Asegúrese de que sus manos y la mascarilla estén limpias antes de manejar la mascarilla.
- Toque solo los bordes, esquinas, elásticos o lazos de la mascarilla.
- Asegúrese de que la mascarilla cubra tanto su nariz como su boca.
- Asegure su mascarilla con los elásticos / lazos.
- Una vez asegurada, presione el puente de la nariz, si lo hay, para ajustarlo.
- Asegúrese de no tener dificultad para respirar.
- No ponga la mascarilla alrededor del cuello o la frente. Tampoco debe colgar de una oreja.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa.
- Cambie su mascarilla si está sucia o húmeda.

Importante: una vez use una mascarilla, no se la quite a menos que llegue a su casa o tenga una emergencia médica. Si aún necesita tocarlo, asegúrese de que sus manos estén desinfectadas.



¿Cómo ajustar las mascarillas para que quede más ceñida?

- 1) Doble a lo largo la mascarilla quirúrgica por la mitad.
- 2) Haga un nudo con cada bucle de oreja lo más cerca posible de las esquinas de la mascarilla.
- 3) Despliegue la mascarilla y adapte el puente nasal flexible a su nariz.
- 4) Doble las esquinas y ajuste según sea necesario.

Las orejeras entrecruzadas en realidad agrandan los espacios en los lados. En su lugar, consulte los pasos 1 a 4 para hacer un nudo.

Usando un clip: Si su mascarilla está suelta, puede utilizar un clip para apretar, doblando los bucles e insertándolas a través del agujero del clip. Deslice el clip hacia adentro o hacia afuera para asegurar un mejor ajuste. Puede encontrar los clips en línea o tiendas de manualidades.



¿Cómo quitarse la mascarilla?

- Desatar los elásticos o lazos, manipulando la mascarilla solo por las presillas o ataduras
- Si la mascarilla es desechable, no la reutilice. Deséchela apropiadamente.
- Para mascarillas de tela reutilizables, dóblelas del revés y colóquelas en la lavadora.
- Lávese las manos con jabón y agua.



¿Dónde guardar tu mascarilla?

Guarde sus mascarillas en un lugar limpio y seco (por ejemplo, en una caja o en un cajón separado) o cuélguelas en ganchos. Cuando esté afuera, puede guardarlos en una bolsa limpia en lugar de guardarlos directamente en el bolso o bolsillo donde puede romperse, humedecerse o contaminarse.



¿Cómo limpiar / lavar y secar tu mascarilla?

Opciones de lavado:

- Puede lavar sus mascarillas de tela con su ropa normal usando agua caliente.
- Use lejía ("bleach") que contenga 5.25% -8.25% de hipoclorito de sodio (e.g. Clorox) y mezcle 5 cucharadas por galón de agua a temperatura ambiente o 4 cucharadas en un cuarto de agua a temperatura ambiente. Remoje la mascarilla en la solución durante 5 minutos, deseche las soluciones y enjuague la mascarilla con agua fría a temperatura ambiente.
- Si lava su mascarilla a mano, use agua caliente con detergente para frotar la mascarilla por al menos 20 segundos.

Opciones de secado:

- Secar al aire bajo la luz solar directa

Para mayor información, visite:

<https://www.fau.edu/newsdesk/articles/efficacy-facemasks-coronavirus.php>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

<https://www.today.com/health/how-make-mask-fit-better-how-wear-surgical-mask-t189236>

¿Cómo hacer mascarillas caseras?

https://www.youtube.com/watch?v=Yd19TbqVPAU&list=PLvvp9iOILTQZdKZTcAaYdyu4wKmhGCJNc&index=6&t=0s&ab_channel=CentersforDiseaseControlandPrevention%28CDC%29