

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

¿Porqué es importante utilizar una mascarilla?

Su mascarilla actúa como una especie de filtro, creando una barrera y dificultando la dispersión del virus.

¿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 usted o alguien en su hogar desarrolla síntomas o ha estado en contacto cercano con alguien con un paciente de COVID-19.
- Las mascarillas no se recomiendan para infantes menores de 2 años y para personas con dificultades respiratorias.
- Si usted ha sido vacunado (después de 2 semanas luego de tu primera dosis), la CDC dicen que puede dejar de usar una máscara alrededor de otras personas que se han vacunado. Sin embargo, hay unas variantes e interrogantes y siempre es más seguro utilizar mascarillas

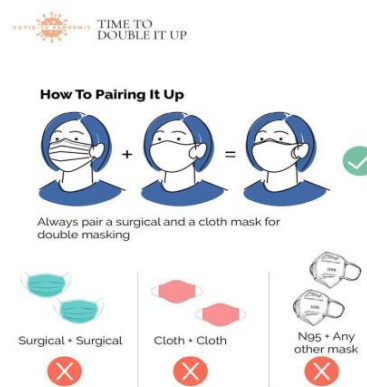


¿Qué tipo de mascarilla debería escoger?

- Las mascarillas de tela reutilizables, ya que tienen un menor impacto negativo en el ambiente en comparación con mascarillas desechables.
- Idealmente, las mascarillas de tela deberían de consistir de por lo menos de 3 capas: es recomendado que la capa interna este hecha de un material absorbente, como algodón; una capa intermedia que consista de un filtro; y la capa externa este hecha de un material no-absorbente, como poliéster.
- Asegúrate de que la mascarilla no exponga tu nariz.
- Las mascarillas convexas pueden resultar más cómodas que las planas, ya que permiten más espacio, para respirar y conversar.
- Si está en un área o está en de alto riesgo de infección, considere usar dos máscaras al mismo tiempo para reducir la probabilidad de infectarse o infectar a otros.
- El CDC recomienda combinar una máscara quirúrgica por debajo de la máscara de tela fijas alrededor de su rostro, sin comprometer su respiración.
- Alternativamente, puede utilizar un protector de rostro por encima de la mascarilla para protección adicional.
- Si usa lentes, una mascarilla con un puente de alambre en la nariz (e.g. mascarillas quirúrgicas) pueden reducir que se empañen los lentes.

No utilice:

- mascarillas con válvulas, ya que no previenen la expulsión de gotas que puedan infectar a otros.
- mascarillas con un material de vinilo transparente, que dificulta la respiración
- bandanas y pañuelos, al menos que no haya alternativa
- 2 mascarillas desechables al mismo tiempo
- mascarillas N95 u otros aparatos que deban ser priorizados por los trabajadores de la salud; utilice mejor una KN95.





¿Dónde encontrar buenas mascarillas?

Compre: las farmacias, supermercados y algunas otras tiendas tienen mascarillas. Puede encontrar mayores variedades en línea.

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



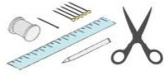
Cotton fabric



Lightweight fusible interfacing
(optional)



1/4 inch
elastic



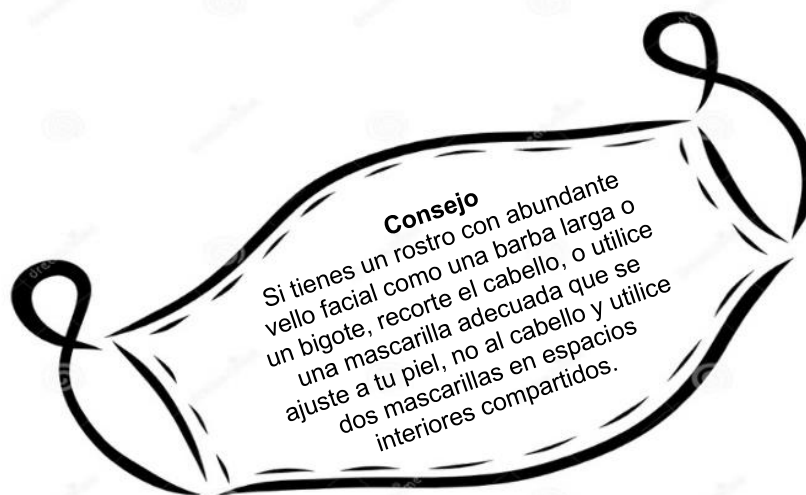
Basic sewing supplies
thread, needle, pins,
scissors, ruler
(sewing machine is
optional)



¿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, frente o deje colgando 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.

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

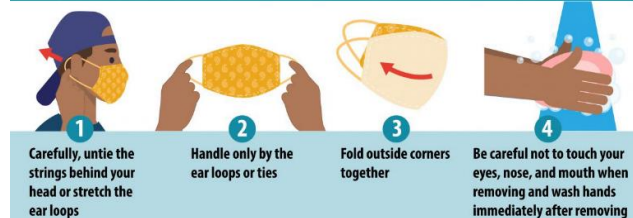


Usando un clip: Si su mascarilla está suelta, puede utilizar un clip para apretar, doblando los bucles e insertándolas a través del agujero del clip. Deslice el clip hacia adentro o hacia afuera para asegurar un mejor ajuste. Puede encontrar los clips en línea o tiendas de manualidades.

¿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 al revés y colóquelas en la lavadora.
- Lávese las manos con jabón y agua.

How to take off a mask



¿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
- **Importantemente, no lave mascarillas desechables (eg. quirúrgicas, N95 o KN95).**



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>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>

¿Cómo hacer mascarillas caseras?

https://www.youtube.com/watch?v=Yd19TbqVPAU&list=PLv9p9iOILTQZdKZTcAaYdyu4wKmhGCJNc&index=6&t=0s&ab_channel=CentersforDiseaseControlandPrevention%28CDC%29