

## Consejos para Cubrirse la Cara y para el Uso de Mascarillas de Tela

### Consejos

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a evitar que usted u otras personas se contagien con el COVID-19. Las personas que no presenten síntomas de la enfermedad igualmente pueden transmitir el COVID-19. Cubrirse la cara puede ayudar a evitar que usted contagie con el COVID-19 a otras personas.

- Una cubierta para la cara puede ser cualquier elemento que cubra su nariz y su boca, incluyendo las mascarillas para polvo, las bufandas y las bandanas.
- No use las mascarillas que usan los trabajadores de la salud, como las N95, ya que deben reservarse para los trabajadores de la atención médica.
- Es importante llevar mascarillas o cubrirse el rostro en situaciones en las que es difícil mantener el distanciamiento social de seis pies (2 metros) de otras personas como, por ejemplo, en una farmacia, tienda o en un supermercado.

Al utilizar una mascarilla de tela, considere lo siguiente:

- Asegúrese que se ajuste bien pero que se adapte con comodidad a los costados de la cara,
- Asegúrese que esté bien sujeta o enlazada en las orejas,
- Utilice varias capas de tela,
- Asegúrese de que se pueda respirar sin impedimento, y
- Verifique que se pueda lavar y secar en la secadora sin que se dañe o se deforme.

Al colocarse o quitarse una mascarilla, no se debe tocar el frente de la misma, solo deben tocarse los nudos o los lazos para las orejas. Asegúrese de lavar la mascarilla de tela con regularidad. Lávese las manos o utilice un desinfectante de manos luego de tocar la mascarilla.

Las mascarillas de tela no deben colocarse a niños pequeños menores de 2 años de edad, a ninguna persona que tenga dificultades respiratorias o que haya perdido el conocimiento, a alguien que tenga una incapacidad o que no pueda quitarse la mascarilla sin asistencia.

En la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) encontrará instrucciones para aprender a hacer su propia [mascarilla de tela](#).

**Además de utilizar una mascarilla de tela, usted debe continuar usando los métodos que ya han demostrado proteger a las personas.**

- Mantenga el distanciamiento social en todo momento y permanezca a 6 pies o 2 metros de distancia de los demás cuando deba salir de su hogar por motivos esenciales.
- Quédense en su casa si está enfermo/a y evite el contacto con otras personas.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos; si no hay agua y jabón disponible, use gel desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie todas las superficies que se tocan habitualmente (como las manijas de las puertas y las encimeras) con aerosol o toallitas para la limpieza del hogar.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar. Use un pañuelo descartable o la flexura del codo, no las manos.

### **Recursos Adicionales**