

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el uso de mascarillas faciales de tela

Este documento brinda información de salud pública acerca de cómo los miembros del público general pueden utilizar de forma segura mascarillas faciales de tela cuando necesitan salir de su hogar por un corto período de tiempo para obtener bienes o servicios esenciales. Los miembros del público general deberían utilizar una mascarilla facial de tela limpia cada vez que vayan a estar en contacto con personas que no son miembros de su hogar en lugares públicos o privados. Es importante resaltar que las mascarillas faciales de tela no substituyen la práctica del distanciamiento físico, el cual se tiene que practicar en todo momento, y lavarse las manos frecuentemente.

Nuestra mejor defensa comunitaria e individual contra el COVID-19 es lavarnos las manos con frecuencia, evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar, evitar estar cerca de personas enfermas y practicar la distancia física, especialmente al quedarnos en casa. Las mascarillas faciales no son un reemplazo para estas otras medidas basadas en evidencias para reducir la propagación de la enfermedad; son solo una herramienta adicional que puede proteger a otros de una posible exposición a gotas que emite el sistema respiratorio que pueden salir de nuestra boca al hablar, estornudar o toser.

Las mascarillas faciales de tela no están destinadas para ser usadas por trabajadores de la salud, primeros intervinientes (enfermeras, doctores, paramédicos etc.), y aquellos que debido a su trabajo están en contacto cercano con personas enfermas.

¿Qué es una mascarilla facial de tela?

Una mascarilla facial de tela es un material que cubre la nariz y la boca. Se puede asegurar a la cabeza con corbatas o correas o simplemente envolver alrededor de la región inferior de la cara. Puede estar hecho de una variedad de materiales, como algodón, seda o lino. La mascarilla facial de tela se puede fabricar o coser a mano o se puede improvisar con artículos del hogar como bufandas, camisetas, sudaderas o toallas.

¿Por qué usar una mascarilla facial?

Información reciente ha indicado que cubrirse la nariz y la boca puede retrasar la propagación del COVID-19 porque:

- Las personas pueden ser contagiosas antes del inicio de los síntomas. Puede ser contagioso y no saberlo. Si se ha cubierto la nariz y la boca, puede limitar la propagación del COVID-19.
- Tocamos menos nuestra cara cuando nuestra cara está cubierta. Tocarse la cara después de tocar algo contaminado con COVID-19 aumenta sus posibilidades de enfermarse con COVID-19



¿Qué tan bien funcionan las mascarillas faciales de tela para prevenir la propagación de COVID-19?

Hay evidencia limitada que sugiere que el uso de mascarillas faciales de tela por el público durante una pandemia podría ayudar a reducir la transmisión de enfermedades. Su función principal es reducir la liberación de partículas infecciosas en el aire cuando alguien habla, tose o estornuda, incluyendo a personas que tienen COVID-19 pero se siente bien. Las mascarillas faciales de tela no son un sustituto de la distancia física, el lavado de manos y de quedarse en casa cuando está enfermo, pero pueden ser útiles cuando se combinan con estas intervenciones primarias. Si planea utilizar una mascarilla facial de tela, es importante mantener la nariz y boca cubiertas. Bajar la mascarilla de su nariz y boca al hablar contradice el objetivo de utilizar una mascarilla facial de tela ya que puede propagar el virus mientras habla.

¿Por qué debería cubrirme la cara ahora, cuando antes no se recomendaba cubrirse la cara?

Antes no se recomendaba al público en general cubrirse la cara para protegerse del COVID-19. Estamos aprendiendo que las personas pueden ser contagiosas y propagar el COVID-19 sin saberlo, incluso si no tienen síntomas. Esta nueva información sugiere que una mascarilla facial puede proteger a otros de la infección. Usar una mascarilla facial puede ayudar a prevenir la propagación de gotas que pueden ser infecciosas.

¿Cuándo debo usar una mascarilla facial de tela?

Se le solicita que utilice mascarilla facial de tela que cubra su nariz y boca cuando deba estar en público para actividades esenciales, como comprar en el supermercado. El uso de una mascarilla facial de tela no elimina la necesidad de distanciarse físicamente de los demás y de lavarse las manos con frecuencia.

¿Cuáles son mis opciones para utilizar como mascarilla facial?

Las opciones de mascarilla facial aceptables y reutilizables para el público en general incluyen:

- Bandana
- Polaina de cuello
- Recubrimiento facial casero
- Bufanda
- Tejidos ajustados, como camisetas de algodón y algunos tipos de toallas.

¿Puedo usar un respirador N95 o una máscara quirúrgica en su lugar?

Se desaconseja la compra de un respirador o una máscara facial destinados al entorno de atención médica (incluidos respiradores N95 y máscaras quirúrgicas). Los respiradores médicos y las máscaras faciales se usan para protección del personal de atención médica y los trabajadores que brindan atención a una persona que pueda tener COVID-19 u otra enfermedad contagiosa.

Aquellos que se encuentran enfermos con síntomas de COVID-19 no deberían salir de sus hogares, pero si deben hacerlo para asistir a sus visitas médicas, también pueden utilizar mascarillas quirúrgicas o mascarillas faciales de tela si las máscaras quirúrgicas no están disponibles.

En contraposición, la intención de la mascarilla facial de tela recomendada para el público general es prevenir la transmisión de COVID-19 a otros desde alguien que puede no saber que está infectado. Ya que la intención de la mascarilla facial es proteger principalmente a otros en lugar de proteger a la persona que la usa, no es necesario utilizar una mascarilla médica. Los respiradores médicos y las mascarillas faciales son escasos y serán cada vez más necesarios para brindar atención de manera segura a las personas con COVID-19, es fundamental que estos artículos médicos no se usen fuera del entorno de atención médica.

¿Se requiere usar una mascarilla facial?

Se solicita que todos utilicen una mascarilla facial cuando interactúen con otras personas que no son miembros de sus hogares en lugares público o privados. La mascarilla facial es una herramienta adicional que las personas deben usar para ayudar a disminuir la propagación del COVID-19, pero no reemplaza otros requisitos del distanciamiento social.

¿Cómo debo cuidar una mascarilla facial de tela?

Es una buena idea lavar frecuentemente las mascarillas faciales de tela, idealmente después de cada uso, o al menos diariamente. Tenga una bolsa o contenedor para guardar las mascarillas faciales de tela hasta que puedan lavarse con detergente y agua caliente y secarse en un ciclo caliente. Si debe volver a usar su mascarilla facial antes de que esta sea lavada, lávese las manos inmediatamente después de volver a ponérsela y evite tocarse la cara. Deseche las mascarillas faciales de tela que:

- Ya no cubran su nariz y boca.
- Se han estirado o se les han dañado los lazos o correas
- No se quedan en su cara
- Tienen agujeros o rasgaduras en la tela.