

Cubiertas para la cara o mascarillas: una de las mejores defensas contra el COVID-19

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las cubiertas para la cara o mascarillas son una de nuestras mejores defensas contra el COVID-19. Las mascarillas que se usan en forma correcta y sistemática, junto con la utilización de estrategias para el distanciamiento social y las prácticas de buena higiene (como lavarse las manos), pueden ayudar a detener la propagación del COVID-19. Se espera que todos los alumnos de FCS que regresen a la enseñanza cara a cara, como también quienes viajen en el autobús, se pongan cubiertas para la cara o mascarillas.

Elige una mascarilla

- Que cubra tu nariz y boca
- Que tenga dos o más capas de tela lavable y que permita respirar
- que quede sujeta debajo del mentón
- que se ajuste bien a los lados de tu cara

Asegúrate de

- Lavarte las manos antes de ponerte la mascarilla
- No tocar la mascarilla mientras la tengas puesta

Nota:

Los CDC dicen que NO se usen las mascarillas destinadas a los trabajadores de atención médica, como es el caso de las mascarillas (o respiradores) N95. Esto es para que los suministros se mantengan disponibles para quienes trabajan en el campo médico y para otros miembros del personal de respuesta. También, los CDC no recomiendan el uso de cubre cuellos (gaiters) ni protectores faciales (face shields). La evaluación de estas cubiertas para la cara continúa, pero todavía se desconoce su eficacia.

SÍ elija mascarillas que



NO elija mascarillas que



Fuente de información y gráficas: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Considera seriamente la seguridad: ¡No te pongas tu mascarilla así!

Para ofrecer la mejor protección, las mascarillas deben ponerse correctamente y en forma sistemática



Cómo limpiar una mascarilla

- Las mascarillas deben lavarse con frecuencia
- Quítate siempre la mascarilla de la manera correcta y lávate las manos después de tocar una que esté usada
- Lava tus mascarillas con el resto de la ropa
- Usa un detergente de lavar la ropa común y la temperatura del agua más caliente que sea adecuada para la tela que se usó para hacer la mascarilla
- Usa la temperatura más caliente de la máquina secadora y deja la mascarilla allí hasta que se seque por completo
- Las mascarillas desechables deben tirarse a la basura y no lavarse

Para obtener más orientación e información sobre las mascarillas y las cubiertas para la cara, visita:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

