

Uso del cubrebocas en los lugares públicos



Advertencia:

Los niños menores de 2 años, las personas con dificultades respiratorias, las personas con discapacidades o incapaces de retirar el cubrebocas sin la ayuda de otra persona no deberían usarlo.

¿Cuándo?

- Cuando no se puede mantener el distanciamiento físico en los lugares públicos, por ejemplo cuando usted realiza las compras o usa los medios de transporte público. **En caso de estar enfermo(a), por favor quédese en casa.** Si debe acudir a una clínica o a un hospital, entonces puede llevar el cubrebocas hasta que se le facilite una mascarilla quirúrgica.

¿Por qué?

- No todas las personas infectadas por la COVID-19 presentan síntomas. Algunas personas pueden estar infectadas sin saberlo. El uso del cubrebocas podría permitir disminuir el riesgo de transmisión de una persona infectada a los demás. Asimismo, su uso en los lugares públicos supone de manera obligatoria la adopción de otras medidas de protección, tales como medidas de higiene y de distanciamiento físico. Se debe utilizar y limpiar el cubrebocas de manera adecuada.

¿Cómo se usa el cubrebocas?



1 Coloque el cubrebocas sobre la nariz y la boca con una mano. Con la otra mano, ajuste los elásticos (o cordel) detrás de sus orejas para fijar el cubrebocas.



2 Ajuste el cubrebocas sobre su nariz.



3 Ajuste también el cubrebocas por debajo de la barbilla.



→ Lávese las manos ANTES y DESPUÉS de cada uso.



→ Cambie de cubrebocas si se moja, mancha o daña. No deje colgar el cubrebocas de su cuello o de una



→ oreja. Fíjelo al rostro y evite tocarlo. En caso de tocar el cubrebocas durante su uso, lávese las manos.



→ Para retirar el cubrebocas, sujete únicamente los elásticos (o cordel) sin tocar la parte delantera del cubrebocas.



→ Doble la parte exterior del cubrebocas y colóquelo en una bolsa limpia. Lave el cubrebocas con el resto de la ropa en cuanto regrese a casa.

El cubrebocas no sustituye:



El lavado de manos



El distanciamiento físico



El aislamiento en casa si se encuentra enfermo(a)

COVID-19 Elabore su propio cubrebocas



Usted puede elaborar un cubrebocas usando materiales disponibles en su domicilio. De ser posible, utilice un tejido ceñido y flexible, p. ej. el algodón, que permita pasar el aire durante la respiración. Utilice al menos dos capas de tejido y asegúrese de que el cubrebocas sea cómodo y se fije bien a su rostro. Usted debe poder lavarlo y secarlo sin riesgo de deterioro ni deformación. Existen muchas formas de elaborar cubrebocas de tejido.

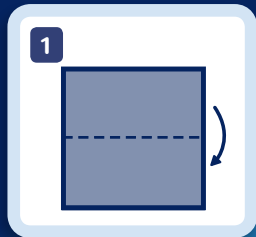
A continuación, enumeramos 2 modelos simples:

Modelo sin costura

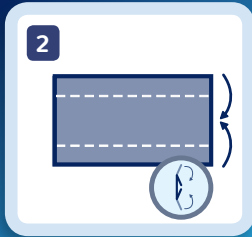
Material

- Pañuelo de tela (o tejido cuadrado de aproximadamente 50 x 50 cm)
- Elásticos (o ligas para el cabello)
- Tijeras (de ser necesario)

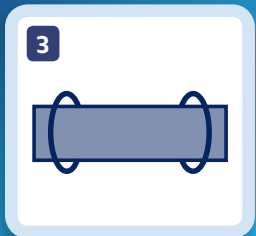
Instrucciones



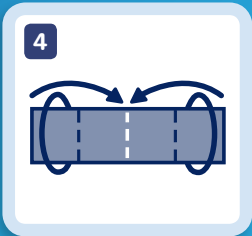
Doble el pañuelo por la mitad.



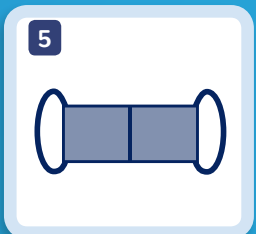
Luego doble la parte superior hacia abajo y la parte inferior hacia arriba.



Coloque los elásticos a una distancia de aproximadamente 15 cm.



Doble los bordes hacia el centro.



Con la otra mano, ajuste los elásticos (o cordel) detrás de sus orejas para fijar el cubrebocas sobre su rostro.



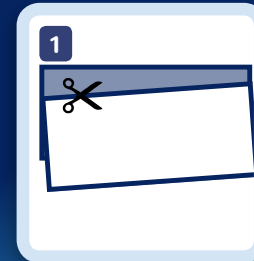
Levante el cubrebocas manteniendo las dos partes del tejido en el centro y luego colóquelo sobre su rostro con una mano.

Modelo con costura

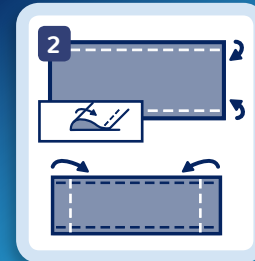
Material

- Dos rectángulos de tejido de 25 x 15 cm
- Dos elásticos de 15 cm (o cordel)
- Aguja y horquilla
- Hilo
- Tijeras

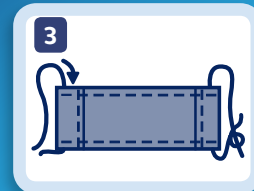
Instrucciones



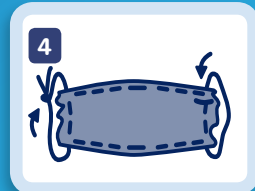
Corte dos rectángulos de tejido de 25 x 15 cm. Júntelos y cósalos.



Doble 0,5 cm en los bordes y cosa un dobladillo. Luego doble 1 cm en ambos bordes del tejido de doble capa y cósalos.



Coloque un elástico de 15 cm de largo y 0,3 de ancho en el dobladillo de cada borde del cubrebocas para crear tiras. Utilice una aguja grande o una horquilla para pasar el material por los dobladillos y ajustar firmemente los extremos. En caso de no contar con elásticos, use un cordel y alargue las tiras para poder atar el cubrebocas.



Tire despacio del elástico o del cordel para introducir los nudos en el dobladillo. Junte ambos bordes del cubrebocas con el elástico o el cordel y ajuste el cubrebocas para que se adapte a su rostro. Luego, cosa el elástico o el cordel para evitar que se deslice.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 disponible gratuitamente en el siguiente enlace: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>