



SEGURIDAD Y MASCARILLAS

El **3 de abril**, los CDC anunciaron su recomendación de usar cubiertas de tela para la cara en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener, especialmente en áreas de transmisión significativa en la comunidad.

Los CDC también recomiendan el uso de simples cubiertas de tela para reducir la propagación del virus COVID-19 y evitar que las personas que tengan el virus sin saberlo lo transmitan a otros. Las cubiertas de tela hechas de artículos para el hogar o hechos en casa con materiales comunes a bajo costo pueden usarse como una medida adicional de salud pública voluntaria.

Las cubiertas de tela recomendadas no son máscaras quirúrgicas ni respiradores N-95. Esos son suministros críticos que deben reservarse para los trabajadores de salud y otros servidores de primeros auxilios, según lo recomendado por las indicaciones más recientes de los CDC.

Es importante reconocer que la mejor manera de prevenir la transmisión aérea de este virus es combinando diferentes métodos, no depender únicamente del equipo de protección personal. El uso de estas opciones de mascarilla no deberá absolver a los individuos de mantener un distanciamiento social adecuado y mantenerse alejado del trabajo si experimentan síntomas de COVID-19.



MASCARILLAS DE TELA

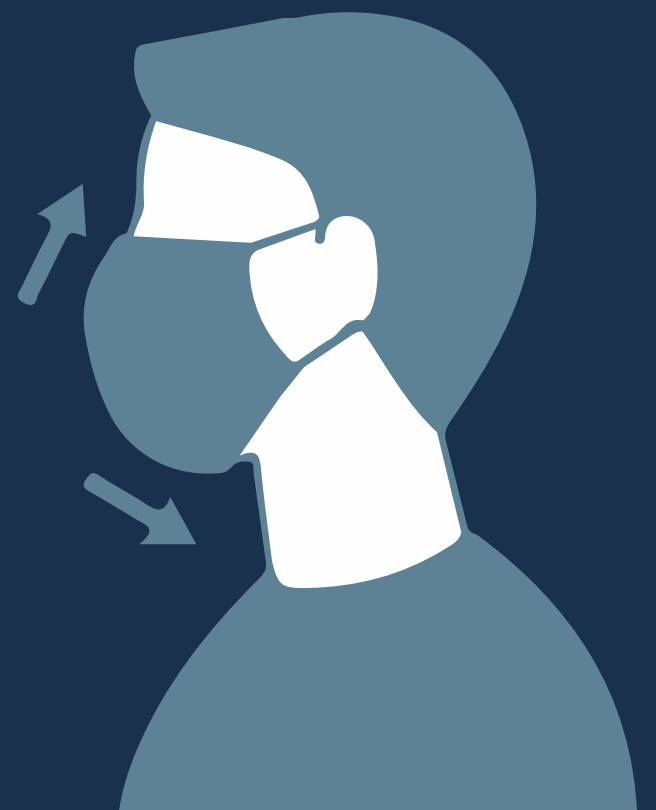
Una mascarilla facial de tela es una cubierta diseñada como una barrera para reducir la propagación de las gotas de humedad de la boca o la nariz de un individuo a otro.

COMO USARSE

- 1) Debe quedar justa, pero de manera cómoda contra los costados de la cara
- 2) Debe asegurarse con un cordón o jaretas para colocar en las orejas
- 3) Debe incluir varias capas de tela
- 4) Debe permitir la respiración sin restricciones
- 5) Debe poder lavarse y secarse a máquina sin sufrir daños o cambiar de forma
- 6) Los individuos deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al remover la cubierta de la cara y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitársela
- 7) No debe ser usado por niños menores de 2 años, alguien que tenga problemas para respirar o está inconsciente, incapacitado, o no puede quitar la cubierta sin ayuda

CUIDADO APROPIADO

- 1) Deben lavarse rutinariamente dependiendo la frecuencia de uso. Alguien usando una mascarilla a lo largo del día debe lavarla cada noche
- 2) Si una mascarilla se humedece como resultado de transpiración durante el día, debe reemplazarse al menos una vez al día
- 3) Al quitarse la máscara, debe guardarla en una bolsa de plástico con cierre hermético (Ziploc) con el nombre del empleado-propietario y no debe colocarse sobre una mesa u otra superficie que pueda contaminar esa superficie
- 4) Una lavadora debe bastar para lavar adecuadamente una cubierta facial



MASCARILLAS QUIRÚRGICAS

Una mascarilla quirúrgica es un dispositivo desechable y holgado que crea una barrera física entre la boca y la nariz del usuario y los posibles contaminantes en el entorno inmediato.



COMO USARSE

- 1) Debe quedar justa pero cómodamente contra los costados de la cara
- 2) Debe asegurarse con lazos o ganchos para las orejas
- 3) Debe permitir la respiración sin restricciones
- 4) No debe ser usado por niños menores de 2 años, quien tenga problemas para respirar o está inconsciente, incapacitado, o no puede quitarse la cubierta sin ayuda

CUIDADO APROPIADO

- 1) Las máscaras quirúrgicas no deben usarse más de una vez
- 2) Si la máscara está dañada o sucia, debe reemplazarse
- 3) Si respirar a través de la máscara se vuelve difícil, debe reemplazarse
- 4) Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la máscara y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitarse la máscara
- 5) Las máscaras deben desecharse adecuadamente en un contenedor de basura con una bolsa de plástico

RESPIRADORES N95

Un respirador N95 es un dispositivo de protección respiratoria diseñado para lograr un ajuste facial muy cercano y una filtración muy eficiente de partículas en el aire. Tenga en cuenta que los bordes del respirador están diseñados para formar un sello alrededor de la nariz y la boca.

La designación "N95" significa que cuando se somete a pruebas cuidadosas, el respirador bloquea al menos el 95 por ciento de las partículas de prueba muy pequeñas (0.3 micras). Si se ajusta adecuadamente, las capacidades de filtración de los respiradores N95 superan a las de las máscaras faciales.

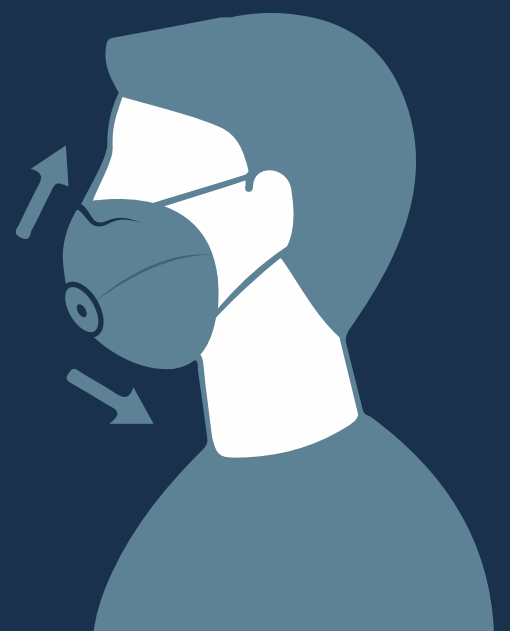
Actualmente no están disponibles y solo se están distribuyendo a los trabajadores de salud u otros servidores de primeros auxilios según lo recomendado por los CDC.

COMO USAR

- 1) Cada usuario debe hacer una prueba de ajuste con el respirador para un sellado seguro alrededor del ahora y la boca
- 2) Las personas con vello facial no pueden usar los respiradores de manera efectiva porque no es posible un ajuste seguro
- 3) Debe permitir la respiración sin restricciones
- 4) No debe ser usado por niños menores de 2 años, quien tiene problemas para respirar o está inconsciente, incapacitado, o no puede quitárselo sin ayuda

CUIDADO APROPIADO

- 1) Los respiradores N95 son dispositivos desechables de "un solo uso"
- 2) Si el respirador está dañado o sucio, debe reemplazarse
- 3) Si respirar a través de la mascarilla se vuelve difícil, debe reemplazarse
- 4) Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitar la mascarilla y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitársela
- 5) Los respiradores deben desecharse adecuadamente en un contenedor de basura con una bolsa de plástico



RECURSOS

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

<https://www.fda.gov/medical-devices/general-hospital-devices-and-supplies/personal-protective-equipment-infection-control>

<https://www.cnn.com/2020/04/04/health/how-to-make-your-own-mask-wellness-trnd/index.html>

<https://www.osha.gov/>

