



Mascarillas (Cubre bocas)

La Comisión de Salud Pública de Boston (Boston Public Health Commission o BPHC) le pide a la población que se cubra la boca y nariz cuando salga de casa para ayudar a detener la propagación de COVID-19. Todas las personas tienen que seguir practicando el distanciamiento social y una buena higiene de manos, incluso cuando usen una mascarilla. Usar una mascarilla podría ayudar a personas que tienen el virus sin saberlo, a no transmitirlo a otras personas. También se les pide a los residentes de Boston que se queden en casa lo más que se pueda, especialmente si están enfermos.

¿Qué se puede usar como una mascarilla?

Se puede usar un pedazo de papel o de tela bien atado (como un pañuelo o una bufanda) que cubre la boca y la nariz. No se recomienda que usen mascarillas quirúrgicas o respiradores N-95. Esos son suministros cruciales que deben seguir reservándose para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias.

¿Quién debe usar una mascarilla?

Cualquier persona que necesite estar afuera de su hogar debería usar una mascarilla y practicar el distanciamiento social.

Las personas enfermas no deben salir de casa y también deben usar algún tipo de mascarilla si no pueden permanecer a 6 pies de distancia de los demás. Las personas enfermas que necesiten salir de casa, por ejemplo, para recibir atención médica de urgencia, siempre deben usar una mascarilla.

De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), las mascarillas no deben usarse en las siguientes personas: niños menores de 2 años, personas con dificultad para respirar, personas que estén inconscientes, personas incapacitadas o personas que sean incapaces de quitarse la mascarilla sin ayuda.

¿Cómo utilizo una mascarilla?

Las mascarillas deben:

- Quedar bien ajustadas a los costados de la cara, pero de manera cómoda
- Atarse con cordones o con lazos sobre las orejas
- Si es una mascarilla de tela, debe incluir varias capas de tela
- Permitir la respiración sin ninguna restricción

¿Debo usar la mascarilla todo el tiempo mientras estoy fuera de casa?

Toda persona que necesite estar afuera de su hogar debería usar una mascarilla y practicar el distanciamiento social.

Si una persona está enferma, definitivamente debe usar una mascarilla todo el tiempo que esté afuera. Las personas que tienen COVID-19 deben quedarse en casa y solo salir para conseguir atención médica esencial o para obtener necesidades básicas como comida.

¿Debo usar la mascarilla mientras hago ejercicio?

BPHC le pide a todos que usen una mascarilla cuando estén afuera. Cuando haga ejercicio, si necesita quitarse la mascarilla para respirar en forma adecuada, debe asegurarse de que nadie esté cerca de usted antes de quitársela.

Mantenga a la mano la mascarilla para que se la pueda poner si alguna persona se acerca a menos de 6 pies. También es importante que la gente permanezca a 6 pies de distancia de los demás, por lo menos. Solo debe hacer ejercicio del tipo que permita mantener una distancia física de los demás. Caminar, correr y andar en bicicleta son buenos ejemplos de actividades que no requieren compartir equipo o tener un contacto cercano con los demás.

¿Las personas que tuvieron COVID-19 y que ya se aliviaron deben usar una mascarilla?

Hay todavía mucho que no sabemos acerca de la COVID-19, incluyendo cuánto tiempo permanece el virus en el cuerpo de las personas y si es o no posible volver a enfermarse. Por esta razón, se recomienda que todos continúen con el distanciamiento físico y sigan tomando precauciones, incluso después de que se hayan recuperado de la COVID-19. Esto incluye usar una mascarilla al salir de su hogar.

¿Por qué se está haciendo ahora esta recomendación?

Hay mucho que seguimos aprendiendo acerca de COVID-19. Sin embargo, cada vez hay más evidencia de que una persona que no presenta síntomas podría propagar el virus, y que las gotitas que se producen al respirar, hablar o cantar podrían transmitir COVID-19 de una persona a otra. El uso de una mascarilla ayudará a detener la propagación de COVID-19. Permanecer en casa y practicar el distanciamiento físico, además de una buena higiene de manos, siguen siendo las maneras más importantes de detener la propagación de COVID-19.

¿Qué tipo de mascarilla es mejor, de papel o de tela?

Tanto las mascarillas de papel como las de tela funcionan bien, siempre y cuando cubran nariz y boca. Las mascarillas recomendadas no son las máscaras quirúrgicas ni los respiradores N-95. Esos son suministros cruciales que deben seguir reservándose para los trabajadores sanitarios y otro personal médico de primera respuesta, de modo que puedan cuidar de los enfermos más graves. Los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias no pueden mantener distancia de los demás, ni evitar el contacto con personas enfermas ni con los fluidos corporales de los demás, como la secreción respiratoria y la saliva, por lo que es esencial que reservemos para ellos el uso de máscaras.

¿Con qué frecuencia deben lavarse las mascarillas de tela?

Se recomienda lavarlas una vez al día, a mano o en lavadora, usando detergente. La mascarilla deberá estar completamente seca antes de usarla. Cada persona debe contar con un par de mascarillas de modo que puedan rotarlas para lavarlas.

¿Cuánto tiempo se pueden usar las mascarillas de papel?

Las mascarillas o cubrebocas de papel (distintas las exclusivas para trabajadores sanitarios) deberán usarse solo una vez. Cada día deberá usar una nueva. No debe usar las mascarillas destinadas a los trabajadores de la salud, como los respiradores N95 o las máscaras quirúrgicas, es necesario reservar el uso de ese equipo protector para los trabajadores de la salud y aquellos que sirven en el frente de batalla contra COVID-19.

¿Hay alguna precaución que deba tomarse al quitarse la mascarilla?

- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón cada vez que se ponga y se quite la mascarilla. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Debe tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca cuando se quite la mascarilla.
- No ponga una mascarilla usada en lugares donde otras personas puedan tocarla o donde los gérmenes que estén atrapados en la mascarilla puedan tocar otras superficies, como encimeras o la mesa de la cocina.
- Las mascarillas de papel usadas deben de ser tiradas a la basura al final del día, de modo que otras personas no puedan entrar en contacto con ellos.
- No guarde su mascarilla simplemente en su bolsa o mochila. Lleve una bolsa de papel o de plástico con usted para guardarla si va a quitársela cuando esté fuera de casa.

¿Puedo hacer mi propia mascarilla?

Sí. Una mascarilla puede ser una bufanda, un pañuelo u otra tela. Para obtener instrucciones sobre cómo fabricar una mascarilla de tela, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>.

