

Guía para el uso de mascarillas del KDHE

El Departamento de Salud y Medioambiente de Kansas (Kansas Department of Health & Environment, KDHE) recomienda usar una mascarilla que se ajuste cómodamente sobre la nariz, la boca y el mentón, y que tenga varias capas de tela. Como alternativa, se puede usar una mascarilla descartable más fina debajo de una mascarilla de tela para mejorar el ajuste.

Las personas mayores de 2 años deben usar mascarilla en público. Los niños menores de 2 años o las personas con problemas de respiración NO deben usar mascarilla. Además de usar mascarilla, se debe mantener una distancia de 6 pies, especialmente en espacios interiores y cerca de personas que no vivan con usted. Se debe usar mascarilla en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte público que viajen hacia los Estados Unidos, dentro de este país o saliendo de él, y en los centros de transporte de los Estados Unidos, como aeropuertos y estaciones.

A la hora de elegir una mascarilla, nos encontramos con muchas opciones.

Estas son algunas recomendaciones.

ELIJA una mascarilla que



Tenga dos o más capas de tela lavable y que permita la respiración.



Cubra completamente la nariz y la boca.



Se ajuste cómodamente a ambos lados de la cara y no deje espacios.



Tenga un ajuste para la nariz para evitar que se escape aire por la parte superior de la mascarilla.

NO ELIJA una mascarilla que



Esté hecha de una tela que dificulte la respiración, como el vinilo.



Tenga válvulas de exhalación o ventilaciones que permitan la liberación de partículas del virus.



Esté destinada a trabajadores sanitarios, incluidos los respiradores N95.

Cómo usar una mascarilla de manera correcta y constante:

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de ponerse la mascarilla. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- NO toque la mascarilla mientras la use. Si tiene que tocar o acomodar la mascarilla con frecuencia, significa que no se ajusta adecuadamente y es posible que deba buscar una mascarilla diferente o hacerle ajustes.
- Póngase la mascarilla sobre la nariz y la boca y ajústela debajo del mentón.
- Ajústese la mascarilla contra los lados de la cara, deslizando los elásticos sobre las orejas o atando las tiras detrás de la cabeza.
- Asegúrese de poder respirar con facilidad.
- NO se ponga la mascarilla alrededor del cuello ni en la frente.

Otras consideraciones:

- Para quitarse la mascarilla, desate las tiras detrás de la cabeza o estire los elásticos de las orejas. Manipule la mascarilla únicamente por los elásticos o las tiras. Pliéguela doblando las esquinas exteriores. Ponga la mascarilla en la lavadora si es reutilizable. Deseche las mascarillas descartables. Lávese las manos inmediatamente.
- Incluya la mascarilla con su ropa habitual para lavar. Use detergente regular y la configuración de temperatura de agua más caliente adecuada para la tela de la mascarilla. Seleccione la configuración de calor más alta y déjela en la secadora hasta que esté completamente seca.
- Cambie de mascarilla si se moja.
- Lleve consigo una mascarilla de repuesto para reemplazar la que se haya mojado o ensuciado.
- Guarde las mascarillas reutilizables húmedas o usadas en una bolsa de plástico hasta que pueda ponerlas en la lavadora.
- Use las prendas de invierno, como bufandas o pasamontañas, sobre la mascarilla, no en lugar de esta.

Guía para el uso de mascarillas del KDHE

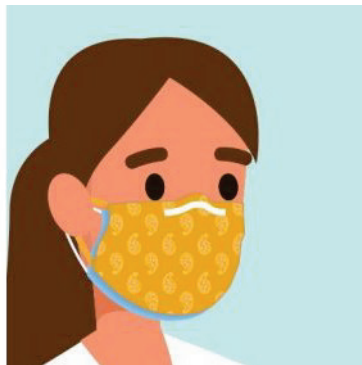
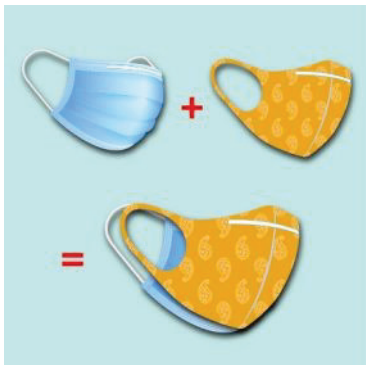
Capas

Agregar más capas de material a una mascarilla es una buena manera de reducir la cantidad de gotitas de respiración que contienen el virus y pasan por la mascarilla. Una estrategia para hacer esto es utilizar una mascarilla de tela que tenga varias capas de tela. Otra estrategia es usar dos mascarillas o una “mascarilla doble”. Con el uso de una “mascarilla doble” puede:

- **Mejorar el ajuste** presionando la mascarilla interior más cerca de la cara para reducir la cantidad de aire que se filtra por los bordes de la mascarilla.
- **Mejorar la filtración** agregando más capas de material para reducir la cantidad de gotitas de respiración que pasan por la máscara.

Una forma de agregar capas es usar una mascarilla para procedimientos médicos debajo de una mascarilla de tela. Sin embargo, hay algunas combinaciones que no deben usarse como “mascarilla doble”, como:

- Combinación de dos mascarillas para procedimientos médicos. Las mascarillas para procedimientos médicos no están diseñadas para ajustarse bien; por lo tanto, usar dos mascarillas para procedimientos médicos juntas no ayuda a mejorar el ajuste.
- Combinación de una mascarilla KN95 con otras mascarillas. Solo se debe usar una mascarilla KN95 a la vez y no se debe usar ningún otro tipo de mascarilla por encima o debajo de esta.



Me puse la vacuna. ¿Igual necesito usar una mascarilla?

¡SÍ!

Cuando no esté en su casa, para proteger su salud y la de los demás, siga cumpliendo todas las medidas de salud pública, incluyendo:

- Usar una mascarilla como se describe en este documento.
- Mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Evitar las multitudes.
- Evitar los espacios mal ventilados.
- Lavarse las manos con frecuencia o usar un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Cuando esté en su casa:

- Puede reunirse con otras personas completamente vacunadas en grupos pequeños sin mascarillas ni distanciamiento.
- Puede reunirse con personas no vacunadas siempre que estas sean de un mismo grupo familiar y tengan un riesgo bajo de desarrollar una enfermedad grave.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>