

Guía del KDHE para el uso de mascarillas

El KDHE le recomienda usar una mascarilla que se le ajuste firmemente alrededor de la nariz, boca y barbilla y tenga múltiples capas. Como alternativa, se puede poner una mascarilla desechable más delgada debajo de una mascarilla de tela para mejorar el ajuste adecuado.

Las personas de más de 2 años de edad deben usar mascarillas en público. Los niños menores de 2 años de edad o cualquier persona que tenga problemas para respirar no deben usar mascarillas. Las mascarillas deben usarse y además se debe observar la distancia de 6 pies, especialmente cuando esté en sitios cerrados y alrededor de personas que no vivan con usted. Se requiere el uso de mascarilla cuando viaje en aviones, autobuses, trenes y otras formas de transporte público dentro de los Estados Unidos, al ingresar a los EE.UU. y al salir de los EE.UU., así como en los aeropuertos y estaciones de los Estados Unidos.

Cuando seleccione una mascarilla, existen muchas opciones.

Aquí hay algunas cosas que debe hacer y otras que no debe hacer.

ESCOJA mascarillas que:



Tengan dos o más capas de material lavable y que permita el paso del aire



Cubran su nariz y boca completamente



Se ajusten a los lados de su cara y que aseguren que no queden espacios abiertos



Tengan un alambre sobre la nariz para evitar que el aire se escape por la parte superior de la mascarilla

NO ESCOJA mascarillas que:



Sean de material que hagan difícil respirar, por ejemplo vinil



Tengan válvulas de exhalación que permitan que las partículas del virus escapen



Sean hechas para los trabajadores de salud, incluyendo las mascarillas N95

¿Cómo usar una mascarilla correcta y consistentemente:

- Lávese las manos usando jabón y agua durante al menos 20 segundos antes de ponerse su mascarilla. Si no tiene jabón y agua disponibles, use desinfectante de manos con al menos 60 % de alcohol.
- **NO** toque su mascarilla cuando la lleve puesta. Si a menudo tiene que tocar o ajustar su mascarilla, significa que no le queda correcta y debería buscar una mascarilla diferente o hacerle ajustes a la que ya tiene.
- Póngase la mascarilla sobre su nariz y boca y asegúrela bajo su barbilla.
- Acomode la mascarilla firmemente a los lados de su cara, pasando los elásticos sobre sus orejas o atando los lazos detrás de su cabeza.
- Asegúrese de que pueda respirar fácilmente.
- No se ponga la mascarilla alrededor de su cuello o sobre su frente.

Otras consideraciones:

- Para quitarse la mascarilla, desate los lazos detrás de su cabeza o estire los elásticos de las orejas. Toque la mascarilla sólo por los lazos o elásticos. Doble las esquinas unas sobre otras. Coloque la mascarilla en la lavadora, si es reutilizable. Tire la mascarilla si es desechable. Lávese las manos inmediatamente.
- Incluya su mascarilla a su lavado de ropa regular. Use detergente regular y la temperatura más caliente de agua que sea apropiada para la tela de la mascarilla. Use el ajuste de calor más alto y deje la mascarilla en la secadora hasta que esté completamente seca.
- Cambie su mascarilla si se moja.
- Lleve una mascarilla de repuesto con usted para sustituir la que se moje o manche.
- Guarde cualquier mascarilla reutilizable usada o mojada en una bolsa de plástico hasta que pueda lavarla.
- Use artículos de invierno, como bufandas o máscaras de esquí sobre su mascarilla; no en vez de una mascarilla.

Guía del KDHE para el uso de mascarillas

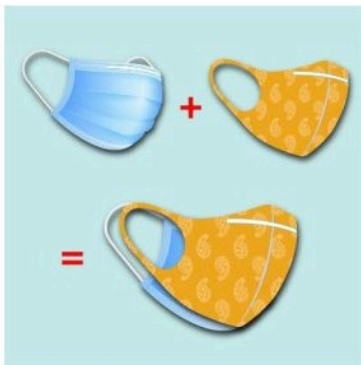
Capas

La adición de más capas de material a una mascarilla es una buena manera de reducir el número de gotitas de respiración conteniendo el virus que atraviesen la mascarilla. Una estrategia de usar capas es usar una mascarilla de tela que tenga múltiples capas de tela. Otra estrategia es llevar puestas dos mascarillas o una «doble mascarilla». El uso de una «doble mascarilla» puede:

- **Mejorar el ajuste**, presionando la mascarilla interior más cerca a la cara, y por lo tanto reduciendo la cantidad de aire que se escapa por los bordes de la mascarilla
- **Mejorar la filtración** añadiendo más capas de material para reducir el número de gotitas de respiración que atraviesan la mascarilla

Una manera de usar capas es llevar puesta una mascarilla de procedimiento médico debajo de una mascarilla de tela. Sin embargo, hay algunas combinaciones que **no** deberían ser usadas para la «doble mascarilla». Éstas incluyen:

- No combine dos mascarillas de procedimiento médico. Las mascarillas de procedimiento médico no están diseñadas para ajustarse ceñidamente y el uso de una segunda mascarilla de procedimiento médico encima de la primera mascarilla, también de procedimiento médico, no ayuda a mejorar el ajuste adecuado.
- No combine una mascarilla KN95 con ninguna otra mascarilla. Usted sólo debería usar una mascarilla KN95 a la vez, y no debería usar ningún tipo de segunda mascarilla encima o debajo de una mascarilla KN95.



Ya he sido vacunado. ¿Todavía tengo que llevar puesta una mascarilla?

- Para maximizar la protección contra la variante Delta y para prevenir el posible contagio a otros, use una mascarilla en lugares cerrados públicos, si está en un área de trasmisión sustancial o alta.
- El uso de una mascarilla es de mayor importancia si usted tiene un sistema inmunológico debilitado o si, debido a su edad o a una condición médica subyacente, está en mayor riesgo de enfermedad severa, o si alguien en su hogar o grupo familiar tiene un sistema inmunológico debilitado, tiene alto riesgo de presentar la enfermedad de forma severa, o no está vacunado. Si esto se aplica a usted o a su grupo familiar, podrían decidir llevar puesta una mascarilla sin tener en cuenta el nivel de transmisión en su área.
- Usted debería seguir usando una mascarilla donde sea requerido por las leyes, reglas, normas o regulaciones locales.

<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>