



# Uso de cubrebocas de tela para ayudar a reducir la diseminación del COVID-19

## Si necesita salir de su casa, use un cubrebocas de tela.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas usen cubrebocas cuando estén fuera de la casa para ayudar a disminuir la diseminación del COVID-19. Esta recomendación se basa en los datos sobre cómo se puede diseminar el COVID-19 antes de que una persona presente síntomas. El cubrebocas ayuda a proteger a los demás que lo rodean si usted está infectado y no lo sabe.

El uso del cubrebocas es una precaución más que podemos usar para ayudar a reducir la diseminación del COVID-19, y no es un sustituto del distanciamiento social y otras medidas de prevención. Es necesario mantenerse al menos a 6 pies de distancia de las personas, incluso cuando se usa un cubrebocas.

Los cubrebocas recomendados no son máscaras quirúrgicas o respiradores N-95. Estos tipos de máscaras son suministros críticos que deben ser reservados para nuestros trabajadores de atención médica y de primera respuesta.

No se debe colocar cubrebocas a los niños menores de 2 años, a nadie que tenga problemas para respirar, o que esté inconsciente, incapacitado o no pueda quitarse el cubrebocas sin ayuda.

## ¿Qué es el cubrebocas de tela?

El cubrebocas de tela es cualquier material bien asegurado que cubre la boca y la nariz (como un pañuelo, una bufanda o una máscara casera). No protege adecuadamente al que lo usa y no es un sustituto del distanciamiento social, pero puede proteger a otros en caso de que la persona que la usa esté infectada con el COVID-19 y no haya empezado a mostrar síntomas. Se recomienda el uso de cubrebocas de tela para ayudar a preservar el equipo de protección personal para los trabajadores de atención médica de primera línea.

### CÓMO COLOCAR EL CUBREBocas DE TELA:

- Con las manos limpias determine el lado exterior del cubrebocas, que debe estar hacia afuera de usted
- Agarre el cubrebocas por las cintas o cordones y coloque una cinta alrededor de cada oreja
- Asegúrese que el cubrebocas cubra su boca Y nariz

- Evite tocar la parte delantera del cubrebocas mientras está en su lugar
- Si se ensucia, deberá reemplazarlo
- Si toca el cubrebocas, lávese las manos.

## CÓMO RETIRAR EL CUBREBOCAS DE TELA.

- Agarre las cintas y tire hacia adelante sobre las orejas para retirarlo
- No se toque los ojos, la nariz y la boca cuando se lo quite
- Doble el cubrebocas de modo que la parte que mira hacia afuera, se doble sobre sí misma
- Coloque el cubrebocas de tela en una bolsa de plástico para lavarlo después, teniendo cuidado de que no toca la parte de afuera de la bolsa de plástico
- Lávese las manos inmediatamente después de retirarlo.

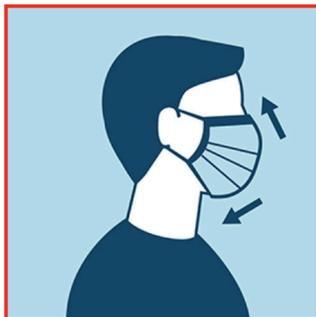
Lave el cubrebocas de tela diariamente, a mano o a máquina, usando detergente. Para lavar correctamente el cubrebocas de tela, basta la lavadora de uso doméstico. Asegúrese de que esté completamente seco antes de usarlo. Debe tener unos cuantos a mano para que los pueda rotar para lavarlos.

## Haga su propio cubrebocas de tela.

**E**l CDC tiene [instrucciones](#) sobre cómo hacer sus propios cubrebocas de tela utilizando varios métodos diferentes, entre ellos cosido a máquina o a mano, método sin costura utilizando una camiseta y tijeras, y método sin costura utilizando un pañuelo.

## El cubrebocas de tela deberá:

- Ajustarse cómodamente contra los lados de la cara
- Asegurarse con cintas o cordones en las orejas
- Incluir varias capas de tela
- Permitir respirar sin restricciones
- Poderse lavar y secar a máquina sin que se dañen o cambien de forma.



For more information visit <http://www.njha.com/coronavirus>