

Uso de mascarillas para la cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19

Si necesita salir de su hogar, utilice una cubierta de tela para la cara.

Todos los residentes de New Hampshire (mayores de 5 años) deben usar una mascarilla para cubrir su nariz y boca en todo momento mientras estén en espacios públicos, en espacios cerrados o al aire libre, cuando no puedan mantener o no mantengan, de forma consistente, una distancia física de al menos seis pies de personas ajenas a su hogar. Esta recomendación se basa en los datos de los CDC respecto de cómo el COVID-19 se puede transmitir antes de que la persona tenga algún síntoma. La mascarilla ayuda a protegerlo a usted y a las personas que lo rodean si está infectado y no lo sabe.

El uso de una mascarilla es una precaución más que podemos adoptar para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19; sin embargo, NO reemplaza al distanciamiento físico ni a otras medidas de prevención. Es necesario que siga manteniendo al menos una distancia de 6 pies de otras personas, incluso cuando lleve una cubierta para la cara.

Para más información:

[Información sobre mascarillas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
[Sitio web sobre COVID-19 de New Hampshire](#)

Cómo elegir la mascarilla

Dos formas de asegurarse de que la mascarilla es eficaz y lo mantiene seguro son centrarse en la elección de una mascarilla de varias capas (hecha de al menos 2 o 3 capas) y que esté bien ajustada a la cara sin espacios, y que cubra la nariz y la boca. Esto ayudará a mantener sus gotitas respiratorias dentro y las de los demás fuera.

- Elija una mascarilla con un alambre en la nariz.
- Utilice un ajustador o soporte de mascarilla.
- Asegúrese de que la mascarilla se ajuste bien a la nariz, la boca y el mentón.
- Utilice una mascarilla de tela con varias capas O una mascarilla descartable debajo de la de tela. Es fundamental mejorar el ajuste y la filtración.
- NO combine dos mascarillas de procedimientos médicos. TAMPOCO combine una mascarilla KN95 con cualquier otra mascarilla.

También puede hacer que las mascarillas descartables de ajusten mejor anudando y doblando los lazos de las orejas. Para hacerlo:

- Anude los lazos de las orejas donde se unen al borde de la mascarilla.
- Doble y meta el material innecesario debajo de los bordes.
- Para instrucciones por video: <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>.



Cómo ponerse la cubierta de tela para la cara

- Con las manos limpias, determine la parte exterior de la cobertura de tela para la cara, la cual debe quedar del lado opuesto de la cara.
- Sujete la cubierta de tela para la cara por los lazos y coloque un lazo alrededor de cada oreja.
- Asegúrese de que la cubierta de tela para la cara cubra su boca Y nariz.
- Evite tocar la parte frontal de la cubierta de tela para la cara mientras la tenga puesta.
- Si se ensucia, debe reemplazarla.
- Si toca la cubierta de tela para la cara, lávese las manos.

Cómo quitarse la mascarilla



1

Con cuidado, desate las cintas detrás de su cabeza o estire los lazos de las orejas.



2

Sosténgala solo de los lazos o cintas de las orejas.



3

Dóblela juntando los bordes externos.



4

Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitársela y lávese las manos inmediatamente después de hacerlo.

Cómo guardar la mascarilla



Guarde las mascarillas mojadas o sucias en una bolsa de plástico

Si su mascarilla está húmeda o sucia por transpiración, saliva, maquillaje u otros líquidos o sustancias, guárdela en una bolsa de plástico hermética hasta que pueda lavarla.



Guarde las mascarillas que NO estén mojadas ni sucias en una bolsa de papel

Puede guardar la mascarilla temporalmente para reutilizarla después. Guárdela en una bolsa seca y transpirable (como una bolsa de papel o de tela de malla) para mantenerla limpia entre usos. Cuando reutilice la mascarilla, mantenga el mismo lado hacia afuera. Si se quita la mascarilla para comer o beber fuera de casa, puede colocarla en algún lugar seguro para mantenerla limpia, como su bolsillo, bolso o bolsa de papel.

Lavado y secado de la mascarilla reutilizable

Usted debe lavar la mascarilla cuando se ensucia o, como mínimo, todos los días. La mayoría de las mascarillas reutilizables pueden lavarse con el resto de la ropa. Utilice un detergente normal y lávela de acuerdo con la etiqueta. También puede lavar la mascarilla a mano. Asegúrese de enjuagar todo el detergente.

Seque la mascarilla en la secadora o colgándola. Si no puede colgarla, colóquela en posición horizontal y asegúrese de dejarla secar completamente antes de usar.

