

USO Y MANIPULACIÓN EFICACES DE MASCARILLAS



El uso de mascarilla, tapaboca o pantalla de protección facial en público y en áreas de alto tránsito como tiendas de comestibles y farmacias puede ayudar a prevenir el surgimiento de nuevos casos de COVID-19. Las mascarillas y los tapabocas evitan que quien los usa esparza gotículas respiratorias al hablar, estornudar, cantar o toser. Las gotículas son el principal modo de propagación del COVID-19, por lo que el uso eficaz de mascarillas es clave en la lucha contra la enfermedad.

A CONTINUACIÓN, ALGUNOS CONSEJOS PARA EL USO Y LA MANIPULACIÓN EFICACES DE MASCARILLAS O TAPABOCAS.



WHITMAN-WALKER HEALTH

We see you.



USO DE MASCARILLAS DESECHABLES

Es importante aplicar las buenas prácticas de higiene de manos antes de tocar la mascarilla, independientemente de si es un artículo desechable o reutilizable.

- › Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, y séqueselas por completo.
- › Si no tiene disponibles agua y jabón, use durante al menos 20 segundos un desinfectante con alcohol para manos que contenga al menos 60 % de alcohol. Si tiene las manos secas antes de que hayan transcurrido 20 segundos, no usó desinfectante para manos suficiente como para limpiarse eficazmente. Si tiene las manos visiblemente sucias, el agua y el jabón son indispensables.
- › Al usar desinfectante para manos, frótese las manos para limpiárselas hasta que le queden secas. De esa manera, las manos se limpian más eficazmente que si las mueve para que se sequen.
- › Como buena práctica de higiene de manos, asegúrese de limpiarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, lo cual puede lograrse al rascarse las palmas de las manos mientras se encuentran húmedas con desinfectante para manos. También puede limpiarse debajo de las uñas con agua y jabón, idealmente con un cepillo para las uñas. Lo mejor es tener las uñas cortas (menos de un cuarto de pulgada de largo).

Siempre manipule la mascarilla con las manos limpias. Manipúlela por las tiras que se colocan detrás de las orejas y evite tocar el interior y el exterior de la parte de la mascarilla que cubre la boca. Inspecciónela para detectar rasgaduras u orificios.

Asegúrese de que, al usarla, el lado blanco de la mascarilla quede hacia adentro (tocándole la cara) y el lado de color quede hacia afuera.

Determine cuál es la parte superior de la mascarilla.



SI SE VE OBLIGADO A USAR UNA MASCARILLA DESECHABLE DURANTE UN PERIODO MAYOR, COMO UN DÍA ENTERO, O DEBE REUTILIZARLA...

Aplique las buenas prácticas de higiene de manos.

Quítese la mascarilla tomándola por las tiras elásticas que van detrás de las orejas y colóquela con el lado sucio o frente hacia abajo sobre una superficie limpia.

Luego, vuelva a lavarse las manos o usar desinfectante para manos durante al menos 20 segundos.

Cuando esté listo para volver a colocarse la mascarilla en la cara, vuelva a aplicar las buenas prácticas de higiene de manos.

- › La parte superior incluye un borde de metal o rígido.
- › Colóquese las tiras elásticas detrás de las orejas, con la parte superior de la mascarilla sobre la nariz.
- › Presione el borde de metal de modo que se ajuste cómodamente alrededor de la nariz.

Asegúrese de que la mascarilla le cubra la boca, la nariz y el mentón.

- › Ajustese la mascarilla a la cara para que no queden espacios en los costados. Si la mascarilla le ajusta bien, el aire y la respiración no deberían pasar fácilmente por la parte superior.

Mientras usa la mascarilla, evite tocarla y tocarse la cara.

Luego de ajustarse la mascarilla a la cara vuelva a limpiarse las manos.

Además, lávese las manos durante al menos 20 segundos antes de quitarse la mascarilla. Use las tiras elásticas que van detrás de las orejas para quitarse la mascarilla.

Al hacerlo, mantenga la mascarilla lejos de usted y de las superficies.

Deseche la mascarilla inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un cesto cerrado.

Lávese las manos después de desechar la mascarilla.

Todos estos pasos combinados le ayudan a usar eficazmente una mascarilla desechable.

! Si usa gafas, anteojos o una pantalla, colóqueselos después de haberse colocado la mascarilla.



OTROS TIPOS DE MASCARILLAS

Mascarilla con pantalla de protección facial incorporada: dóblela a la mitad para generar un doblez en la pantalla de protección facial. Eso ayudará a que la mascarilla se ajuste a su cara y le brindará mayor protección. Manipule la mascarilla por las tiras que van detrás de las orejas.

Mascarillas de tela: al colocársela, comience por el mentón, luego por la nariz y finalmente detrás de las orejas. Manipule la mascarilla por las tiras que van detrás de las orejas.

Mascarillas de tela que se atan: átese el primer par de tiras sobre la parte superior de la cabeza. Átese el segundo par de tiras alrededor del cuello, dejándolo más suelto.



USO DE TAPABOCAS DE TELA

Al igual que con una mascarilla desechable, antes de tocar un tapaboca de tela, es importante aplicar las buenas prácticas de higiene de manos.

- › Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, y séqueselas por completo.
- › Si no tiene disponibles agua y jabón, use durante al menos 20 segundos un desinfectante con alcohol para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
- › Nuevamente, aplique las buenas prácticas de higiene de manos y asegúrese de limpiarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Asegúrese de que la mascarilla de tela le cubra la boca, la nariz y el mentón.

- › Ajustesela a la cara para que no queden espacios en los costados.

Si la mascarilla le ajusta bien, el aire y la respiración no deberían pasar fácilmente por la parte superior.

Ate o ajuste el tapaboca para evitar que se le deslice o mueva por la cara mientras lo usa. Si eso sucede, el uso del tapaboca de tela será menos eficaz y hará que usted deba tocarse la cara y la mascarilla.

Es importante ajustarse el tapaboca de tela bien a la cara con las manos limpias, y evitar tocarse la cara y la mascarilla mientras lo usa.

Lave la mascarilla de tela después de cada uso y no la comparta con otras personas a menos que esté lavada y completamente seca. Lávela con jabón para la ropa (con agua fría o tibia) y cuélguela para que se seque, o séquela con calor bajo. Estos pasos harán que la mascarilla quede limpia de gérmenes y se preserve.



QUÉ NO HACER

No use mascarillas rasgadas o húmedas.

No use la mascarilla solo sobre la boca O solo sobre la nariz. El uso eficaz de la mascarilla implica que la boca y la nariz, AMBOS, están cubiertos.

No use la mascarilla suelta. El uso eficaz de la mascarilla implica que se ajusta bien a la cara.

No se toque la cara ni el frente de la mascarilla.

No use la mascarilla alrededor del cuello.

No se cuelgue la mascarilla de una sola oreja.

No se quite la mascarilla para hablar con alguien o para realizar otras actividades que le requerirían que toque la mascarilla. Evite quitarse la mascarilla al andar en automóvil, ya que tocarla con frecuencia aumenta las oportunidades de propagar los gérmenes.

No deje su mascarilla usada al alcance de otros. Si es desechable, colóquela en la basura inmediatamente después de usarse.

No siga reutilizando la misma mascarilla desechable. En cambio, consiga una mascarilla de tela que pueda lavar, secar y reutilizar. Eso protege del COVID-19 con mayor eficacia que la reutilización de la misma mascarilla desechable.

▶ Mire nuestro video sobre el uso y la manipulación eficaces de mascarillas: bit.ly/wwwmaskuse

✓ Es importante pedirles a las personas a su alrededor que sean responsables y usen sus mascarillas correctamente, porque cuando lo hacen lo protegen a usted y cuando usted lo hace protege a los demás.

✓ En espacios donde es difícil mantener la distancia con otros, el uso constante y la manipulación correcta de la mascarilla son aún más importantes. Eso implica aplicar las buenas prácticas de higiene de manos antes y después de tocar la mascarilla, y asegurarse de que esta se ajuste bien y le cubra la nariz, la boca y el mentón en todo momento.

✓ Si se encuentra en un espacio en el que es difícil mantener la distancia física y necesita beber agua o comer un bocadillo, es mejor que salga de ese lugar y se aleje de las personas antes de hacerlo. Considere la posibilidad de usar un envase para bebidas con sorbete para que le sea más fácil beber sin quitarse la mascarilla. Además, asegúrese de limpiarse las manos antes y después de quitarse la mascarilla, y antes y después de tocar los alimentos o comer y beber. Intente alimentarse e hidratarse con agua antes de colocarse la mascarilla por un periodo prolongado.

Esperamos que haya aprendido mucho sobre el uso y el cuidado de mascarillas para mantenerse saludable.

Tenemos algunos consejos más para la prevención del COVID-19.

- › Recuerde que el solo uso de una mascarilla no le protege del COVID-19. Mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y los demás, excepto las personas con quienes vive, y lávese las manos con frecuencia para mantenerse saludable y evitar la propagación del COVID-19.
- › Los proveedores médicos deben usar guantes y otros equipos de protección personal (EPP) según corresponda.
- › Los niños de menos de 2 años y quienes tienen problemas para respirar no deben usar mascarillas ni tapabocas de tela.
- › Es importante que quienes no sean proveedores médicos eviten usar barbijos N95 y otros EPP, ya que quienes sí lo son y otros trabajadores esenciales necesitan estos artículos.



Si presenta síntomas relacionados con el COVID-19, llame al equipo de Whitman-Walker al 202-745-7000 para una evaluación telefónica y a fin de programar una cita para una prueba de detección de COVID-19 en nuestros centros de salud del noroeste o el sudeste.

GRACIAS POR LEER Y APRENDER, ¡Y POR AYUDAR A PREVENIR NUEVOS CASOS DE COVID-19!