

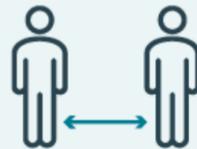


COVID-19

¡ACTÚE AHORA!



USE UNA MASCARILLA



MANTENGA 6 PIES DE DISTANCIA



EVITE LAS MULTITUDES

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Su guía para el uso de mascarillas

Actualizado el 22 de feb. del 2021

Los CDC recomiendan que las personas usen mascarillas en entornos públicos, eventos y congregaciones, y en cualquier lugar donde vayan a estar rodeadas de otras personas. A partir del 2 de febrero del 2021, **el uso de mascarillas es obligatorio** en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte público que llegan o salen de los Estados Unidos y circulan por el país y en centros de transporte de los EE. UU. como aeropuertos y estaciones.

Cómo elegir

Al elegir una mascarilla, hay varias opciones. Aquí tiene algunos consejos sobre las que debe elegir y las que no debe elegir.

SÍ elija mascarillas que



Tengan dos o más capas de tela lavable y respirable



Cubran completamente la nariz y la boca



Se ajusten con precisión a los lados de la cara, sin huecos



Tengan una varilla nasal para evitar que el aire se filtre por la parte superior de la mascarilla

NO elija mascarillas que



Estén hechas de una tela que dificulta la respiración, como vinilo



Tengan válvulas de exhalación o ventilación que permitan el paso de partículas del virus



Estén destinadas a los trabajadores de la salud, incluidas las mascarillas de respiración N95

Consideraciones especiales

Cubrecuellos y protectores faciales



Use un cubrecuello de dos capas o dóblelo para que tenga dos capas



No recomendado: la evaluación de los protectores faciales sigue en curso, pero su eficacia por el momento se desconoce.

Niños



Busque una mascarilla que esté hecha para niños, para ayudar a garantizar un buen ajuste



Revise que la mascarilla se ajuste bien sobre la nariz y la boca y debajo del mentón, y que no queden huecos a los lados



Los niños menores de 2 años NO deben usar mascarilla

Ropa para el clima frío



Use su mascarilla, mascarilla para esquiar o pasamontañas sobre su mascarilla



Las bufandas, las mascarillas para esquiar y los pasamontañas no sustituyen las mascarillas

Para obtener más información acerca de la evidencia de la eficacia de las mascarillas, otros tipos de protección facial y mascarillas alternativas, vea [Consideraciones para el uso de mascarillas](#)

Cómo usar

Use la mascarilla de manera **correcta** y **sistemáticamente** para mayor protección.

- Asegúrese de [lavarse las manos](#) o [usar desinfectante de manos](#) antes de colocarse una mascarilla.
- **NO** toque la mascarilla cuando la tiene puesta. Si debe tocar/ajustarse la mascarilla con frecuencia, quiere decir que no se ajusta bien a su cara y posiblemente deba buscar otro tipo de mascarilla o hacerle algún ajuste.

Para obtener más información, visite nuestra página web sobre [Cómo usar las mascarillas](#).

Use una mascarilla que



- Cubra su nariz y boca y se ajuste bien debajo de su mentón.
- Se ajuste correctamente a los lados de su cara.

Cómo NO usar la mascarilla



Alrededor del cuello



Sobre la frente



Debajo de la nariz



Solo en la nariz



En el mentón



Colgando de una oreja



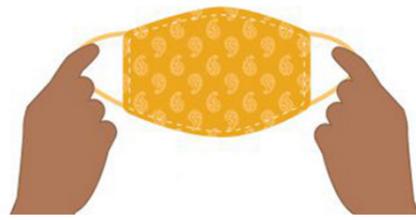
En el brazo

¿Cómo quitarse la mascarilla?



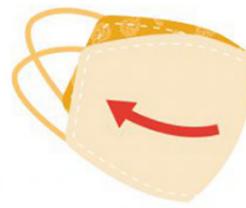
1

Desate cuidadosamente las tiras detrás de la cabeza o estire las bandas para las orejas



2

Manipúlela solo mediante las tiras o bandas para las orejas



3

Pliegue los extremos externos



4

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la mascarilla, y lávese las manos de inmediato después de quitársela

Cómo limpiar

Las mascarillas reutilizables se deben lavar con frecuencia. Siempre **quítese las mascarillas de manera correcta** y **lávese las manos** luego de manipular o tocar una mascarilla usada.

- Lave la mascarilla con el resto de su ropa
- Use su detergente para ropa habitual y la temperatura de agua máxima permitida para la tela usada para confeccionar la mascarilla
- Use la temperatura máxima y déjela en la secadora hasta que esté completamente seca

Para obtener más información, visite nuestra página web sobre [Cómo lavar las mascarillas](#).



Para obtener más información, vea nuestro sitio web [Mascarillas](#). Para obtener información sobre las fuentes de nuestra guía para mascarillas, vea [Estudios recientes](#).