Mejores Prácticas de Enmascaramiento

Comité de Salud Pública del Condado de Dallas Febrero 2021 Las máscaras son clave para prevenir la transmisión del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. Las máscaras deben usarse como una parte fundamental de un enfoque integral de "¡Házlo todo!", que incluye, entre otros, el distanciamiento físico, evitar entornos abarrotados, cerrados y de contacto cercano, buena ventilación, lavarse las manos y cubrirse los estornudos y la tos. Las máscaras no sustituyen al distanciamiento físico.

Dependiendo del tipo de máscaras, las máscaras pueden prevenir la propagación de COVID-19 de una persona infectada, proteger al usuario y brindar protección a ambos. Las máscaras salvan vidas al prevenir la propagación del COVID-19.

Cuándo y dónde ponerse la mascarilla:

Las máscaras deben usarse en público y en cualquier lugar, incluso en el hogar, si está rodeado de personas que no viven es su hogar. Las mascarillas se pueden utilizar de forma segura en personas mayores de 2 años.

El ajuste es clave: cómo elegir y usar máscaras

- El ajuste de la mascarilla es esencial. La mascarilla debe cubrir completamente su boca y nariz. El público en general puede utilizar máscaras médicas, como las máscaras quirúrgicas y las de tela, según la disponibilidad. Las máscaras que se ajustan alrededor de la cara filtran mejor el aire y las partículas de aire. Las máscaras con tiras o lazos para las orejas y guía alambrica de la nariz mejoran el ajuste.
- No use máscaras con válvulas de exhalación.
- Colóquese y quítese la mascarilla correctamente, y evite tocar la parte delantera de la mascarilla y, en su lugar, utilice las tiras o las ataduras para quitarla.
- Las máscaras médicas con material de polipropileno no tejido tienen cualidades electrostáticas que evitan que los virus se adhieran.
- La calidad del material de la máscara es más importante que el número de capas de tela. En general, se prefiere al menos dos capas de tejido apretado para proporcionar un mejor filtro. Las formas de hacer esto incluyen:
 - Agregue una capa de media de nailon sobre otras máscaras para mejorar el filtrado y el ajuste. Ver imagen en la página 5.
 - Use una máscara adicional para mejorar el ajuste y un mejor filtro, especialmente si la segunda máscara garantiza un ajuste adecuado.
- No use una bufanda como máscara. En caso de clima frío u otra preferencia, se debe usar la bufanda encima de la máscara.

Mantenimiento de la mascarilla: mantenerla limpia

- Si usa una mascarilla de tela, lávela y séquela adecuadamente después de cada uso.
- Si la mascarilla se humedece o se ensucia, cámbiela por otra. La humedad disminuye la capacidad de filtración de la máscara.
- Las mascarillas desechables no están diseñadas para su uso repetido. Desechar después de un solo uso.
- Una vez que se coloque una máscara que le quede bien ajustada, evite tocarla o reajustarla. Si debe tocar su mascarilla, lávese las manos después.

Wearing a mask that fits tightly to your face can help limit spread of the virus that causes COVID-19

In lab tests with dummies, exposure to potentially infectious aerosols decreased by about 95% when they both wore tightly fitted masks



Cloth mask over medical procedure mask



Medical procedure mask with knotted ear loops and tucked-in sides Other effective options to improve fit include:



Mask fitter



Nylon covering over mask

CDC.GOV

bit.ly/MMWR21021

MMWR

Referencias:

https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7007e1.htm?s_cid=mm7007e1_e&ACSTrackingID=USCDC_921-DM49152&ACSTrackingLabel=MMWR%20Early%20Release%20-%20Vol.%2070%2C%20February%2010%2C%202021&deliveryName=USCDC_921-DM49152

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks