



Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)



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.

Cómo usar las mascarillas

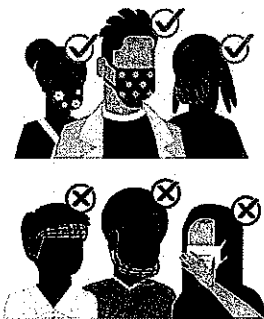
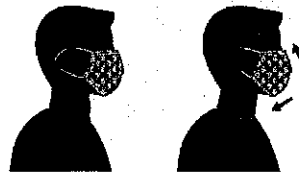
Actualizado el 7 de ago, del 2020 [Imprimir](#)

El uso de mascarillas es una medida adicional para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19 cuando se lo combina con las medidas preventivas cotidianas y el distanciamiento social en entornos públicos.

- Los CDC recomiendan que las personas usen mascarillas en entornos públicos y al estar con personas que no viven en su hogar.
- Las mascarillas **NO** deben ser usadas por niños menores de 2 años de edad ni por personas que tengan dificultad para respirar, o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.
- **NO** use una mascarilla destinada a trabajadores de atención médica. Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias.

Use su mascarilla correctamente

- Lávese las manos antes de colocarse la mascarilla
- Colóquela de tal manera que le cubra la nariz y la boca, y asegúrela por debajo de la barbilla
- Trate de que se ajuste a los lados de la cara
- Asegúrese de poder respirar con facilidad
- Los CDC no recomiendan el uso de mascarillas o cubiertas de tela para el control de fuentes de infección si tienen válvula de respiración o ventilación

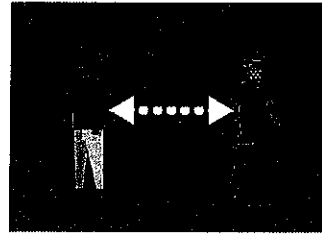


Use una mascarilla para proteger a las demás personas

- Use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca para ayudar a proteger a los demás en caso de que esté infectado con el COVID-19 y no tenga síntomas
- Use una mascarilla en ámbitos públicos cuando esté cerca de personas que no viven en su hogar, especialmente cuando sea difícil mantener una distancia de seis pies de los demás
- Use una mascarilla correctamente para su máxima protección
- No se coloque la mascarilla alrededor del cuello ni sobre la frente
- No toque la mascarilla y, en caso de hacerlo, lávese las manos o use desinfectante de manos para desinfectarlas

Tenga hábitos de salud cotidianos

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las demás personas
- Evite el contacto con personas que están enfermas
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos cada vez que lo haga
- Use un desinfectante de manos si no tiene agua y jabón



Quítese la mascarilla con cuidado al llegar a casa

- Desate las tiras detrás de la cabeza o estire las bandas para las orejas
- Manipúlela solo mediante las tiras o bandas para las orejas
- Pliegue los extremos externos
- Coloque la mascarilla en la lavadora (obtenga más información sobre cómo lavar las mascarillas)
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la cubierta, y lávese las manos de inmediato después de quitársela.

Más información

Consideraciones para el uso de mascarillas

Cómo usar su mascarilla

Cómo lavar su mascarilla

Cómo hacer su propia mascarilla

Serie de videos en ASL: mascarilla fácil de hacer

Video: Cómo hacer su propia mascarilla (español)

Última actualización: 7 de ago. del 2020

Fuente del contenido: Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales