





















# Uso de mascarillas a nivel comunitario



El COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias, que viajan por el aire al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden entrar en la boca o nariz de las personas que lo rodean, lo cual significa que el entorno inmediato de una persona infectada puede ser una fuente de transmisión del COVID-19.

Ponerse la mascarilla es una intervención eficaz para reducir la propagación de la infección, por esta razón se recomienda que las personas usen mascarillas en entornos públicos, y en cualquier lugar donde vayan a estar rodeadas de otras personas.

## ¿Qué tipo de mascarilla debe usarse en el entorno comunitario?

Recomendable		NO recomendable	
	 Mascarillas de tres pliegues o mascarillas desechable		 Mascarillas hechas con tela de trama abierta, como telas que dejan pasar la luz
	 Mascarillas de dos o tres capas de tela lavable y respirable		 Mascarillas con una sola capa de tela
	 Mascarillas que cubran completamente la nariz, boca y mentón		 Mascarillas que tengan válvulas de exhalación o ventilación que permitan el paso de partículas del virus
	 Mascarillas que se ajusten con precisión a los 2 lados de la cara, sin huecos		 Mascarillas que estén hechas con materiales que dificultan la respiración (como plástico o cuero)
	 Mascarillas que tengan una varilla nasal para evitar que el aire se filtre por la parte superior de la mascarilla		 Mascarillas destinadas a los trabajadores de la salud (ejm. respiradores de uso médico N95, KN95, FFP2 o equivalentes)



## ¿Cómo usar las mascarillas?

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Lávese las manos antes de colocarse la mascarilla	Coloque la mascarilla sobre su nariz y su boca, que también le cubra el mentón	Ajuste la mascarilla contra los lados de su cara con las tiras detrás de las orejas	No toque la parte frontal de la mascarilla cuando la use o se la quite	Lávese las manos después de quitarse la mascarilla



## Uso incorrecto de las mascarillas

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Alrededor del cuello	Sobre la frente	Debajo de la nariz	En el mentón	Colgando de una oreja



### Recuerda:

- ✓ El uso correcto de la mascarilla, el lavado continuo de manos y mantener el distanciamiento social, son la mejor medida para prevenir el COVID-19.
- ✓ No te quites la mascarilla en lugares públicos para hablar, toser, etc.
- ✓ Llevar la mascarilla mal puesta es como no usar nada.

### Referencias bibliográficas:

1. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos. Guía para el uso de mascarillas [actualización 18 de febrero de 2021]. CDC 2021. [fecha de acceso: marzo 2021]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>
2. Organización Mundial de la Salud. Uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19: orientaciones provisionales, 1 de diciembre de 2020. OMS 2020. [fecha de acceso: marzo 2021]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337833>