



## Guía de mascarillas

### Consejos generales:

- Las mascarillas ayudan a atrapar gotitas y aerosoles de la boca y la nariz de quienes las usan, y evitan que lleguen a otros.
- **Use siempre una mascarilla o protector facial** cuando esté en público, afuera o adentro, y cuando esté con personas que no viven con usted.
- **Lávese las manos antes de colocarse la mascarilla y después de quitársela.** No toque la parte frontal de la mascarilla. Manipúlela únicamente de las tiras o los sujetadores de las orejas.
- **Recuerde que la mascarilla siempre debe cubrir la nariz y la boca,** debe quedar bien ajustada alrededor de la nariz y el mentón, sin espacios abiertos a los lados del rostro.

### Para el público:

- 1) **Protector facial de tela:** usar un protector facial de tela sencillo puede ayudar a prevenir la propagación del virus. Puede hacer un protector facial de tela simple con elementos que tiene en su hogar. **Se deben lavar antes de volver a usarlos.**  
Las telas **más eficaces** para las mascarillas de tela son:
  - Telas de tejido estrecho, como algodón y mezclas de algodón
  - Respirables
  - Con dos o tres capas
- 2) **Mascarilla no médica desechable: quizá prefiera usar una mascarilla desechable cuando exista la posibilidad de que la mascarilla se moje o se ensucie.** No son iguales a las mascarillas quirúrgicas u otras mascarillas médicas. Recuerde traer mascarillas desechables adicionales con usted en caso de que necesite cambiarse una mascarilla sucia o húmeda. **Estas mascarillas no se pueden lavar.**
- 3) También puede elegir usar una mascarilla desechable debajo de una mascarilla de tela.
  - a. La segunda mascarilla debe ajustar los bordes de la mascarilla interna contra el rostro.

**Para trabajadores de la salud y en la primera línea:** *las mascarillas quirúrgicas y los respiradores son insumos fundamentales que se deben reservar para los trabajadores de la salud y otros trabajadores en la primera línea para evitar la escasez de insumos.*

- 1) **Mascarilla quirúrgica:** las mascarillas quirúrgicas (médicas) ayudan a atrapar aerosoles y gotitas de líquido de la boca y la nariz de quienes las usan, y evitan que lleguen a otros. **Estas mascarillas no se pueden lavar.**
- 2) **Respiradores N95:** los respiradores N95 filtran hasta el 95 % de las partículas del aire, incluidas partículas pequeñas y grandes, y están certificados por el Instituto Nacional de Seguridad y salud Ocupacional (NIOSH) de los EE. UU. Los respiradores N95 requieren autorización médica, capacitación y prueba de ajuste para usarlos de forma adecuada. **Estos respiradores no se pueden lavar.**
- 3) **Respiradores KN95:** los respiradores KN95 proporcionan protección adecuada al personal de atención médica, pero no están aprobados por NIOSH. Sin embargo, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. autorizó el uso de los respiradores KN95 en

entornos de atención médica cuando haya poco suministro de respiradores N95 o cuando no estén disponibles. **Estos respiradores no se pueden lavar.**

### ¿Cuál es la mascarilla correcta para mí?

Si su trabajo requiere que use equipo de protección personal (PPE), esta tabla proporciona las **recomendaciones mínimas**. Sus supervisores y/o el personal pueden solicitar un nivel de PPE más elevado.

TIPO DE TRABAJO/ TAREA/ACTIVIDAD	MASCARILLA/ PROTECTOR FACIAL DE TELA	MASCARILLA QUIRÚRGICA (MASCARILLA FACIAL)	RESPIRADOR KN95	RESPIRADOR N95
				
Actividades generales en público: compras, caminatas en el parque, etc.	X	X		
Interacción con compañeros de trabajo en un entorno de oficina	X	X		
Contacto frecuente breve con el público general (personal de recepción/admisiones)	X	X	X	
Contacto estrecho breve (consulta con un cliente en el consultorio)	X	X	X	
Contacto estrecho más prolongado con el cliente (visita/inspección del hogar)	X	X	X	X
Contacto estrecho/más prolongado (servicios de cuidado personal)		X	X	X
Seguridad pública, contacto mínimo	X	X	X	
Seguridad pública, contacto estrecho (confrontación física, arresto)	X	X	X*	X*
Personal de refugio de emergencia (apoyo para pacientes con COVID-19 confirmado/sospechado)		X		X
Procedimiento de generación de aerosoles en pacientes (estado de COVID-19 sintomático o desconocido) Y protección para los ojos (escudo facial o gafas de seguridad)				X

\* Tenga en cuenta que los respiradores N95 y KN95 pueden limitar la respiración, lo que podría ser un problema durante una actividad física intensa.

