

# Uso de mascarillas de tela para ayudar a frenar la propagación del COVID-19

## Cómo usar mascarillas de tela

### Las mascarillas de tela deben cumplir con lo siguiente:

- Ajustarse firme pero cómodamente al rostro.
- Asegurarse con lazos o enganches para las orejas.
- Incluir varias capas de tela.
- Permitirle respirar sin restricciones.
- Poder lavarse y secarse a máquina sin que se dañen ni cambien de forma.

### Recomendación de los CDC sobre mascarillas caseras

Los CDC recomiendan usar mascarillas de tela en entornos públicos cuando es difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (p. ej., en tiendas de alimentos y farmacias), **especialmente** en zonas con transmisión comunitaria importante.

Los CDC también aconsejan usar mascarillas de tela simples para frenar la propagación del virus; además, estas ayudan a evitar que las personas que lo tienen, pero no lo saben, se lo transmitan a otras. Las mascarillas de tela fabricadas con artículos del hogar o hechas en casa con materiales comunes de bajo costo se pueden usar como una medida adicional y voluntaria de salud pública.

Las mascarillas de tela no se deben dejar cerca de niños menores de 2 años, personas con problemas para respirar o personas en estado de inconsciencia, discapacitadas o que no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia. Las mascarillas de tela recomendadas no son las quirúrgicas ni los respiradores N-95. Esos son suministros críticos que deben seguir reservándose para trabajadores de la salud y otros socorristas médicos, como se recomienda en la pauta actual de los CDC.

### ¿Las mascarillas de tela se deben lavar o limpiar periódicamente? ¿Con qué frecuencia?

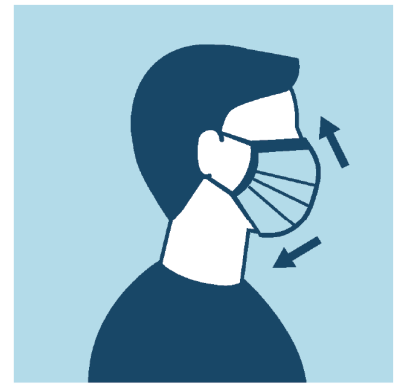
Sí. Se deben lavar sistemáticamente según la frecuencia de uso.

### ¿Cómo se puede esterilizar o limpiar de manera segura una mascarilla de tela?

Una lavadora es suficiente para lavar correctamente una mascarilla de tela.

### ¿Cómo se puede quitar de manera segura una mascarilla de tela usada?

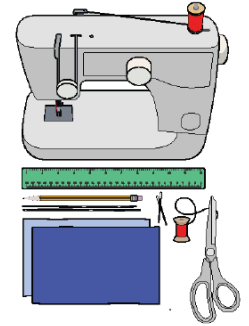
Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca cuando se quiten la mascarilla y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitársela.



## Mascarillas de tela cosidas

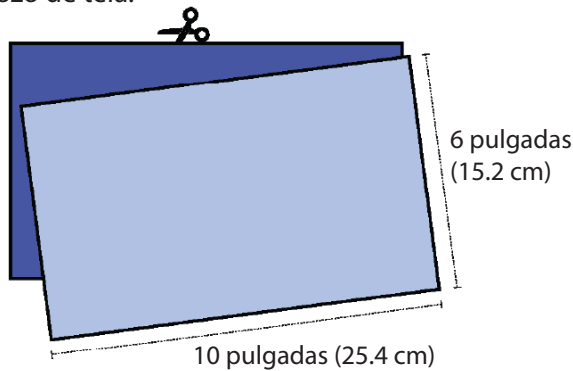
### Materiales

- Dos rectángulos de tela de 10" x 6" (25.4 cm x 15.2 cm)
- Dos trozos de elástico de 6" (15.2 cm) (o bandas elásticas, cuerdas, tiras de tela o coleteros)
- Aguja e hilo (u horquillas)
- Tijeras
- Máquina de coser

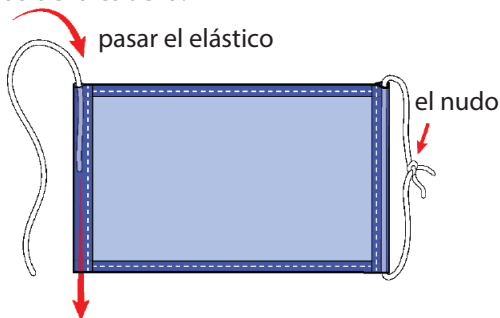


### Tutorial

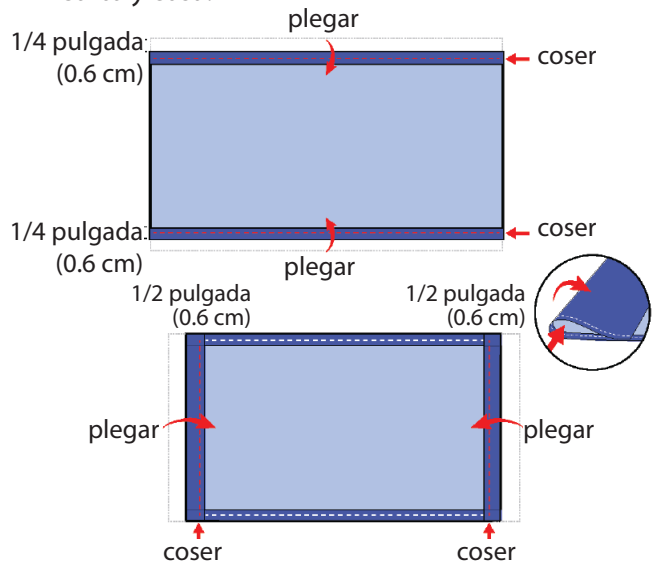
1. Corte dos rectángulos de tela de 10 x 6 pulgadas (25.4 x 15.2 cm). Use algodón ajustado, como tela de acolchados o sábanas de algodón. Si no hay otra opción, sirve la tela de una camiseta. Una los dos rectángulos; cosa la mascarilla como si fuera un solo trozo de tela.



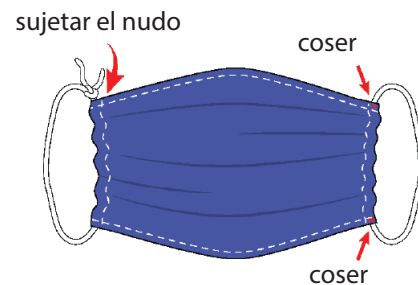
3. Pase un elástico de 6 pulgadas (15.2 cm) de largo por 1/8 pulgada (0.3 cm) de ancho a través del dobladillo más ancho a cada lado de la mascarilla de tela. Estos serán los enganches para las orejas. Use una aguja grande o una horquilla para pasar el elástico. Haga un nudo fuerte en los extremos. ¿No tiene elástico? Puede usar coleteros o bandas elásticas. Si solo tiene cuerdas, puede hacer amarras más largas y atar la mascarilla detrás de la cabeza.



2. Pliegue por los lados largos a 1/4 pulgada (0.6 cm) del borde y cosa el dobladillo. Luego, pliegue la doble capa de tela a 1/2 pulgada (1.2 cm) a lo largo del lado corto y cosa.



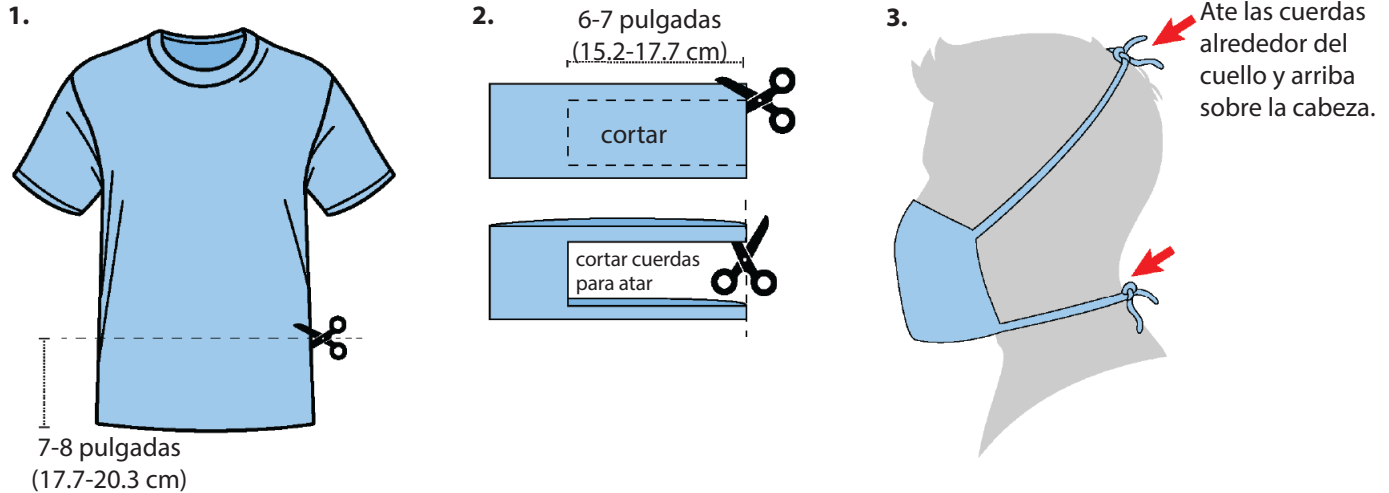
4. Jale suavemente del elástico para que los nudos queden sujetos dentro del dobladillo. Acerque los lados de la mascarilla con el elástico y ajuste para que se adapte a su rostro. Luego, cosa el elástico para asegurarlo y evitar que se deslice.



## Mascarilla de tela con una camiseta cortada rápidamente (sin costura)

### Materiales

- Camiseta
- Tijeras



## Mascarilla de tela con bandana (sin costura)

### Materiales

- Bandana (o paño de algodón cuadrado de aproximadamente 20" x 20" [50.8 cm x 50.8 cm])
- Filtro de café
- Bandas elásticas (o coleteros)
- Tijeras (si cortará su propia tela)

