

Guía de mascarillas

El KDHE recomienda usar una mascarilla que se ajuste cómodamente alrededor de la nariz, la boca y el mentón y que tenga varias capas de tela. Alternativamente, se puede usar una mascarilla descartable más fina debajo de una mascarilla de tela para mejorar el ajuste.

Los mayores de 2 años deben usar mascarilla en público. Los niños menores de 2 años o cualquier persona que tenga problemas para respirar NO deben usar mascarilla. Las mascarillas deben usarse además de permanecer a 6 pies de distancia, especialmente cuando está en interiores y alrededor de personas que no viven con usted. Las mascarillas son obligatorias en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte público que entren, salgan o circulen por los Estados Unidos y en los centros de transporte americanos, como aeropuertos y estaciones.

Al seleccionar una mascarilla, hay muchas opciones. Estas son algunas recomendaciones a tener en cuenta.

Elija mascarillas que



Tengan dos o más capas de tela lavable y transpirable



Cubran completamente la nariz y la boca



Se ajusten bien a los lados de la cara y que no tengan huecos



Tengan un alambre nasal para evitar que el aire se escape por la parte de arriba de la mascarilla

NO elija mascarillas que



Estén fabricadas con telas que dificulten la respiración, por ejemplo, el vinilo



Tengan válvulas de exhalación u orificios de ventilación que permitan la salida de partículas del virus



Estén destinadas al personal de atención médica, incluyendo las mascarillas N95

Cómo usar una mascarilla de forma correcta y coherente:

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de ponerse la mascarilla. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- NO toque la mascarilla cuando la use. Si tiene que tocar o ajustar la mascarilla con frecuencia, es porque no le queda bien y es posible que tenga que buscar otra mascarilla o hacer ajustes.
- Ponga la mascarilla sobre la nariz y la boca y fíjela debajo del mentón.
- Ajuste la mascarilla a los lados de la cara, deslizando los lazos sobre las orejas o atando los cordones detrás de la cabeza.
- Asegúrese de poder respirar con facilidad.
- NO se ponga la mascarilla alrededor del cuello ni en la frente.

Otras consideraciones:

- Para quitarse la mascarilla, desate los cordones detrás de la cabeza o estire los lazos para las orejas. Manipule la mascarilla únicamente usando los lazos o cordones. Doble y junte las esquinas exteriores. Ponga la mascarilla en la lavadora si es reutilizable. Deseche las mascarillas descartables. Lávese las manos inmediatamente.
- Incluya la mascarilla con la ropa que lava habitualmente. Use detergente regular y la configuración de agua más cálida adecuada según la tela de la mascarilla. Use el ajuste de calor más alto y deje la mascarilla en la secadora hasta que esté completamente seca.
- Cambie su mascarilla si se moja.
- Lleve consigo una mascarilla de repuesto para reemplazar una que se haya mojado o manchado.
- Guarde las mascarillas reutilizables húmedas o usadas en una bolsa de plástico hasta que pueda ponerlas en la lavadora.
- Use ropa de invierno como bufandas o pasamontañas sobre la mascarilla; no en vez de una mascarilla.

Guía de mascarillas

Capas

Agregar más capas de material a una mascarilla es una buena manera de reducir la cantidad de micro gotas de respiración que contienen el virus y que atraviesan la mascarilla. Una estrategia de capa es usar una mascarilla de tela que tenga varias capas de tela. Otra estrategia es usar dos mascarillas o una “mascarilla doble”. Usar una “mascarilla doble” puede:

- **Mejorar el ajuste** presionando la mascarilla interior más cerca de la cara, reduciendo así la cantidad de aire que se filtra por los bordes de la mascarilla.
- **Mejorar la filtración** agregando más capas de material para reducir la cantidad de micro gotas de respiración que atraviesan la mascarilla.

Una forma de agregar capas es usar una mascarilla de procedimiento médico debajo de una mascarilla de tela. Sin embargo, hay algunas combinaciones que no deben usarse con una “mascarilla doble”. Estas son:

- No combine dos mascarillas de procedimiento médico. Las mascarillas de procedimiento médico no están diseñadas para ajustarse bien y el uso de una segunda mascarilla de procedimiento médico encima de la primera no ayuda a mejorar el ajuste.
- No combine una mascarilla KN95 con ninguna otra mascarilla. Solo debe usar una mascarilla KN95 a la vez y no debe usar una segunda mascarilla encima ni debajo de una mascarilla KN95.



Me vacunaron. ¿Debo continuar usando una mascarilla?

Dos semanas después de completar su serie de vacunas, puede:

- Reanude sus actividades sin usar una mascarilla o sin distanciarse físicamente, excepto cuando lo exijan las leyes, reglas y regulaciones federales, estatales, locales, tribales o territoriales, incluyendo la orientación comercial y laboral local.
- Puede continuar usando una mascarilla y manteniendo distancia física si lo prefiere.

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

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>