

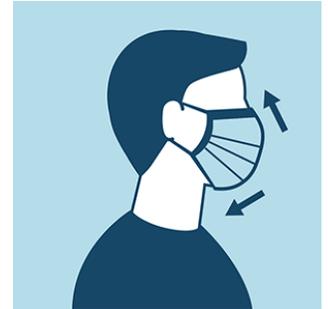
## Uso de cubiertas de tela para la cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19

### Si necesita salir de su hogar, utilice una cubierta de tela para la cara.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de NH recomienda que todos los residentes de New Hampshire utilicen cubiertas de tela para la cara cada vez que salgan de su hogar para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19. Esta recomendación se basa en la información reciente respecto de cómo el COVID-19 se puede transmitir antes de que la persona tenga algún síntoma. La máscara ayuda a proteger a las personas a su alrededor si está infectado y no lo sabe.

El uso de una cubierta de tela para la cara es una precaución más que podemos adoptar para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19; sin embargo, no reemplaza al distanciamiento físico ni a otras medidas de prevención. Es necesario que siga manteniendo al menos una distancia de 6 pies de otras personas, incluso cuando lleve una cubierta para la cara.

Las cubiertas de tela para la cara recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N-95. Estos tipos de mascarillas son suministros críticos que deben reservarse para nuestros trabajadores de la salud y de emergencias. Cree su propia cubierta para la cara con artículos que encuentre en su hogar (ver más en el reverso).



Ejemplos de cuándo usar una cubierta para la cara	Ejemplos de cuándo no necesita usar una cubierta para la cara
Salidas a la tienda de comestibles, la farmacia, el médico o el hospital	En casa, si ningún miembro del hogar tiene síntomas
Trabajadores esenciales de tiendas de comestibles, farmacias u otros comercios en los que no se puede mantener la distancia mínima de 6 pies entre ellos y otras personas	Paseos a pie en el bosque o en su vecindario Lleve uno en caso de que se encuentre con otra persona y se detenga a conversar
En casa, si está enfermo y convive con otras personas	Salidas a correr en la ciclo vía, si no hay muchas personas
Trabajadores de cuidados en el hogar que asisten a poblaciones vulnerables	Quiénes nunca deben usar una máscara: <ul style="list-style-type: none"> <li>niños menores de 2 años</li> <li>cualquier persona con problemas para respirar o en estado de inconsciencia</li> <li>cualquier persona que no pueda quitarse la máscara sin ayuda</li> </ul>
Viajes en autobús, taxi o vehículos compartidos	
Caminatas por una calle concurrida	

### ¿Qué es una cubierta de tela para la cara?

Una cubierta de tela para la cara es cualquier tela bien ajustada (como un pañuelo, una bufanda o una máscara casera) que cubre la nariz y la boca. No brinda una protección adecuada para quien la usa ni reemplaza el distanciamiento social, pero puede proteger a otros si la persona que lo lleva está infectada con COVID-19 y no ha comenzado a presentar síntomas. Las cubiertas de tela para la cara se recomiendan para ayudar a preservar los equipos de protección personal para los trabajadores de la salud de primera línea. Para obtener más información sobre cómo usar y hacer cubiertas de tela para la cara, consulte el [sitio web de los CDC](#).

### ¿Por qué se recomienda esto ahora?

Todavía seguimos aprendiendo acerca del COVID-19. Sin embargo, existe más evidencia de que las personas sin síntomas podrían propagar el virus y de que las gotitas que se producen al respirar, hablar o aclarar la garganta podrían transmitir el COVID-19 de una persona a otra. Seguimos creyendo que quedarse en casa y practicar el distanciamiento físico y una buena higiene de manos son las formas más importantes para detener la propagación del COVID-19. Al recomendarles a nuestros residentes que utilicen una cubierta para la cara, agregamos una medida más para ayudar a reducir el contagio.

### Cómo ponerse la cubierta de tela para la cara

- Con las manos limpias, determine la parte exterior de la cobertura de tela para la cara, la cual debe quedar del lado opuesto de la cara.
- Sujete la cubierta de tela para la cara por los lazos y coloque un lazo alrededor de cada oreja.
- Asegúrese de que la cubierta de tela para la cara cubra su boca y nariz.
- Evite tocar la parte frontal de la cubierta de tela para la cara mientras la tenga puesta.
- Si se ensucia, debe reemplazarla.
- Si toca la cubierta de tela para la cara, lávese las manos.



### Cómo sacarse la cubierta de tela para la cara

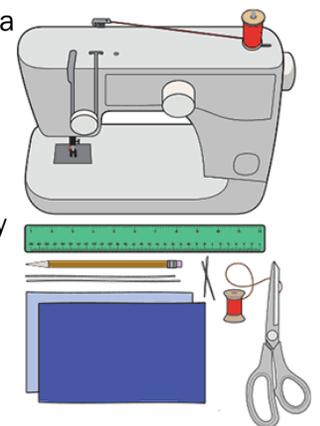
- Sujete los lazos de las orejas y tire hacia adelante sobre las orejas para sacarla.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca cuando se la quite.
- Doble la cubierta de tela para la cara de modo tal que la parte exterior se pliegue sobre sí misma.
- Coloque la cubierta de tela para la cara en una bolsa de plástico para su lavado posterior, teniendo cuidado de que no toque la parte exterior de la bolsa.
- Quítesela y guárdela de forma adecuada y segura.
- Lave sus manos inmediatamente después de quitársela.

### Limpie las cubiertas de tela para la cara a diario, a mano o a máquina, con detergente.

El lavado en una lavadora es suficiente para limpiar adecuadamente la cubierta de tela para la cara. Asegúrese de que esté completamente seca antes de usarla. Debe tener algunas a mano para poder rotar el lavado.

### Fabrique la usted mismo.

Los CDC tienen [instrucciones para hacer sus propias cubiertas](#) con diferentes métodos, incluidas cubiertas cosidas a máquina o a mano, un método sin costura con una camiseta y tijeras, y un método sin costura con un pañuelo.



Para más información, visite: <https://www.nh.gov/covid19/>

*\*Adaptación del Departamento de Salud de Vermont*