

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Use una cubierta de tela para cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19

Cómo usar una cubierta de tela para la cara

Las cubiertas de tela para cara deben:

- ajustarse de manera firme pero cómoda contra los lados de la cara
- asegurarse a las orejas con algún tipo de lazo
- incluir varias capas de tela
- permitir respirar sin restricción
- poder lavarse y secarse en secadora sin sufrir daños ni deformarse



Recomendaciones de los CDC sobre las cubiertas de tela para la cara hechas en casa

Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para cara en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (p. ej., tiendas de comestibles y farmacias), **especialmente** en áreas de transmisión significativa en la comunidad.

Los CDC también recomiendan el uso de cubiertas de tela para cara simples para desacelerar la propagación del virus y evitar que quienes puedan tener el virus sin saberlo lo transmitan a otras personas. Las Cubiertas de tela para cara confeccionadas con artículos del hogar o hechas en casa a partir de materiales comunes de bajo costo pueden usarse como medida adicional y voluntaria de salud pública.

Las cubiertas de tela para cara no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Las cubiertas de tela para cara recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni mascarillas de respiración N-95. Esos son suministros críticos que se deben continuar reservando para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias, como lo recomienda la guía actual de los CDC.

¿Las cubiertas de tela para cara deben lavarse o limpiarse de alguna manera con regularidad? ¿Con qué frecuencia?

Sí. Se las debe lavar rutinariamente según la frecuencia de uso.

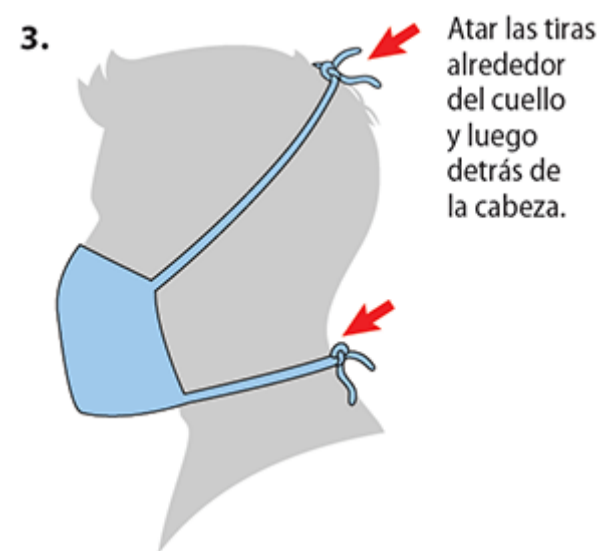
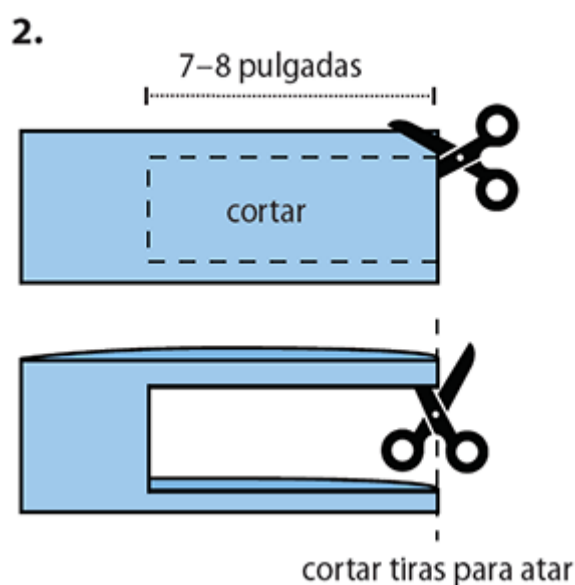
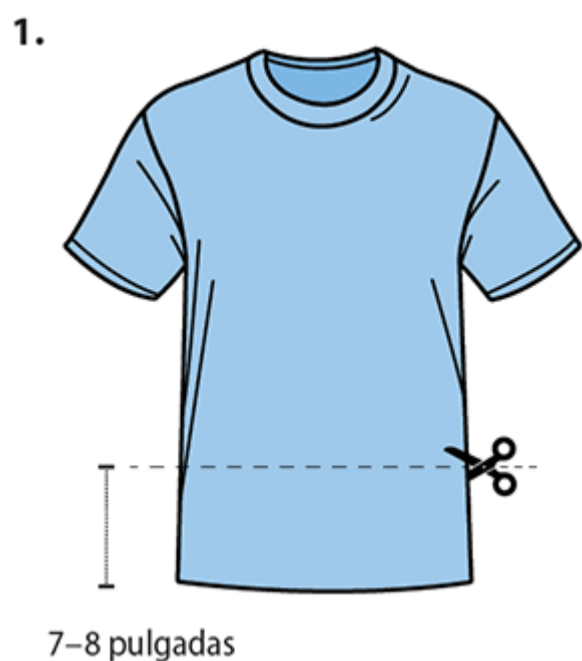
¿Cómo se deben esterilizar/limpiar de manera segura las cubiertas de tela para la cara?

Lavar las cubiertas para la cara en la lavadora es suficiente.

¿Cómo se debe retirar de manera segura una cubierta de tela para la cara usada?

Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse su cubierta para la cara, y lavarse las manos de inmediato luego de sacársela.



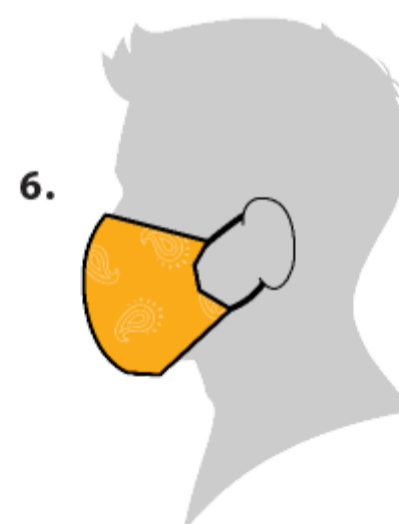
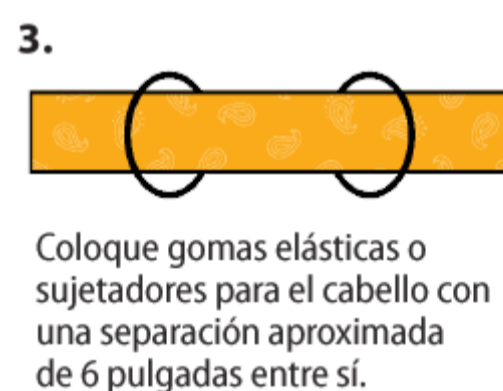
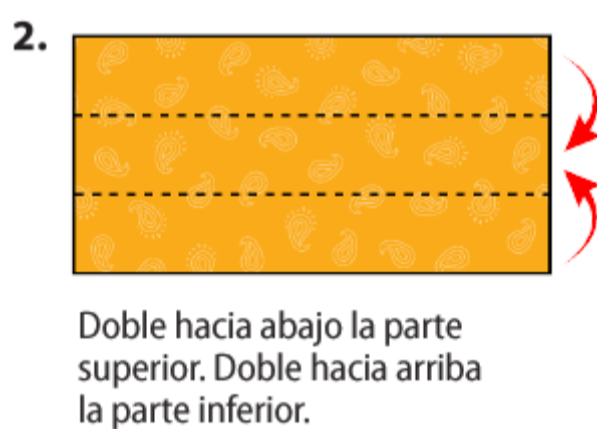
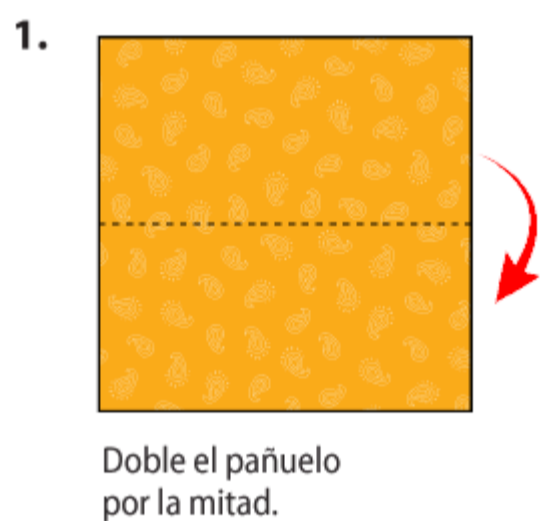


Cubierta para la cara con pañuelo (método sin costuras)

Materiales

- Pañuelo (tela cuadrada de algodón de 20" x 20" aproximadamente)
- Gomas elásticas (o sujetadores para el cabello)
- Tijera (si cortará su propia tela)

Tutorial



Más información

- [Serie de videos en ASL: cubierta de tela para cara fácil de hacer](#)
- [Video: Cómo hacer su propia cubierta para la cara](#)