La Importancia de Usar un Cubrebocas

Usa un cubrebocas para protegerte a ti, proteger a tus seres queridos y a tu comunidad contra el COVID-19. COVID-19 o Coronavirus, se propaga por medio de gotitas diminutas que salen de la nariz y boca de una persona y llegan a otra persona. Estas gotitas pueden moverse por seis pies o hasta más cuando una persona tose, estornuda e incluso cuando habla, aumentando la posibilidad de infectar a otros. Y el COVID-19 puede propagarse por personas que no tienen síntomas o que no sepan que están infectados.
Pero el cubrebocas funciona como una barrera, evitando que estas gotitas se dispersen. Es por esto que es tan importante usar un cubrebocas. El uso del cubrebocas es una de las mejores maneras de protegerte a ti mismo y a otros contra la propagación del coronavirus.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que todos, de los 2 años en adelante, usen cubrebocas en público y cuando están con alguien que no vive con ellos, en especial cuando es difícil mantener la distancia social.

También debes usar cubrebocas si tienes COVID-19 o piensas que estás enfermo y al cuidar de un ser querido enfermo en casa. El cubrebocas solo funciona como una barrera de protección si se utiliza correctamente. Antes de ponerte el cubrebocas, lávate las manos.

Escoge un cubrebocas que tenga dos o más capas de tela lavable y respirable. Asegúrate que el cubrebocas completamente cubre tu nariz y boca y que te queda bien ajustado contra los lados de la cara sin aberturas. Tu cubrebocas debe estar bien asegurado bajo tu mentón.

Si usas lentes, encuentra un cubrebocas que se moldea bien a tu nariz, o uno que tenga un alambre de nariz para prevenir que se empañen los lentes. Para niños de 2 años y mayores, trata de encontrar un cubrebocas que sea para niños. Si no encuentras un cubrebocas de niños, asegura que le queda bien sobre la nariz y boca y bajo el mentón.

No elijas un cubrebocas hecho de tela que dificulte la respiración, por ejemplo, de vinil. No utilices cubrebocas que contengan válvulas o respiraderos de retención, estos permiten que las partículas del virus escapen.

Y no uses cubrebocas diseñados para trabajadores médicos y personal de emergencia, incluyendo mascarillas N95 y cubrebocas quirúrgicos. Estos son esenciales para que los trabajadores médicos y otros puedan realizar su trabajo. Los cubrebocas no deben de ser usados por personas que tienen dificultad para respirar o cualquier persona que no sea capaz de quitarse el cubrebocas sin ayuda de otros.

En los casos cuando no sea posible usar cubrebocas, asegúrate de practicar otras medidas de seguridad para limitar la propagación del COVID-19, incluyendo distancia social, lavarte con frecuencia las manos y lavar y desinfectar todas las superficies que se tocan a menudo.

Cuando se usa correcta y constantemente el cubrebocas, es la mejor protección contra el COVID-19 para ti, tus seres queridos y tu comunidad. Para más información sobre cubrebocas, visita www.cdc.gov.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

 © The Wellness Network