

CÓMO PONERSE/QUITARSE EL EPI (EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL) Y abordar la falsa sensación de seguridad



¿CUÁNDO NECESITO USAR UNA MASCARILLA?

- A inicios de abril de 2020, Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomendaron que **todas las personas empezaran a usar una cobertura de tela para sus caras en los lugares públicos.**
- Esto ayudará a **disminuir la propagación** del virus.
- Además, **el distanciamiento físico sigue siendo importante** para disminuir la propagación del virus.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE USAR UNA MASCARILLA?

- La evidencia demuestra que el coronavirus puede ser **propagado por aquellas personas que no muestran síntomas.**
- Esto quiere decir que el virus puede **propagarse entre las personas que tienen una proximidad cercana** la una con la otra. Por esto es importante continuar con el **distanciamiento físico al menos a 6 pies de distancia (2 metros).**
- Aún si se siente bien, usted está **protegiendo a otras personas alrededor suyo** de que posiblemente se infecten al usar una mascarilla en lugares públicos.



¿QUÉ TIPO DE MASCARILLA DEBERÍA USAR?

- ✓ Use una **mascarilla de tela** que sea fácil de **hacer en casa.**
- ✗ **No use mascarillas médicas, lo cual incluye las mascarillas quirúrgicas y las N-95.** Estas son suministros esenciales que deben reservarse para los profesionales de la salud. Si usted tiene mascarillas quirúrgicas o tipo N-95 en casa, por favor dónelas al hospital o centro de salud más cercano.



¿CÓMO HAGO UNA MASCARILLA DE TELA?

¡Hacer una mascarilla de tela es fácil! El ministro de salud pública de los Estados Unidos creó [este video tutorial de 45 segundos](#). Todo lo que necesita es un pedazo de tela y 2 bandas elásticas.



LAS MASCARILLAS DE TELA DEBEN:

- ✓ **encajar perfectamente** pero de manera cómoda contra los lados de la cara.
- ✓ estar **aseguradas** con lazos o con elásticos al rededor de las orejas.
- ✓ incluir **2 o más capas** de tela.
- ✓ **permitir la respiración** sin ningún tipo de restricción.
- ✓ estar hechas de tela o de un material que **pueda ponerse en la lavadora y la secadora** sin que se dañe o cambie de forma.



¿CÓMO PUEDO MANTENER MI MASCARILLA DE TELA LIMPIA?

- Los CDC recomiendan que usted lave su mascarilla de manera rutinaria.
- Algunos expertos recomiendan lavarla después de usarla, aunque otras personas dicen que está bien lavarla semanalmente. Lávela más frecuentemente si usted está cerca de personas con síntomas o si la está utilizando mucho.
- Una mascarilla de tela puede lavarse **en la lavadora** con cualquier detergente.
- Después de poner la mascarilla en la lavadora, **usted debe lavarse las manos.**



CÓMO PONERSE UNA MASCARILLA:

1. **Limpie sus manos con agua y jabón o con desinfectante de manos.**
2. Agarre la mascarilla
 - Agarre una mascarilla con sujetador de orejas por la parte de los sujetadores o
 - Agarre una mascarilla de amarrar por la parte de los lazos de arriba.
3. **Colóquela sobre la cara para que cubra la nariz, la boca y el mentón.**
 - Para mascarillas con sujetador de orejas: **Asegure los sujetadores de orejas por detrás de las orejas.**
4. **Limpie sus manos** con agua y jabón o desinfectante de manos.
5. **No toque su cara o la mascarilla mientras la esté usando.** Si necesita ajustar la mascarilla, limpie sus manos antes y después de tocarla.
 - Para mascarillas de amarrar: **Amarre los lazos de arriba primero, detrás de la cabeza. Después amarre los lazos de abajo detrás de la cabeza.**
 - **Apriete la mascarilla sobre el puente de la nariz para que se ajuste mejor.**



CÓMO QUITARSE LA MASCARILLA:

1. **Limpie sus manos** con agua y jabón o con desinfectante de manos.
2. Quítese le mascarilla despacio y con cuidado. **Evite tocar el frente de la mascarilla porque está contaminado.**
 - Al quitarse una mascarilla con sujetador de orejas **sosténgala por la parte de los sujetadores.**
 - Al quitarse una mascarilla de amarrar, desamarre los **lazos de abajo PRIMERO.** Desamarre los lazos de arriba de último. Asegúrese de que los lazos no caigan en la parte limpia adentro de la mascarilla.
3. Ponga su mascarilla **en la lavadora.** O guárdela **en una bolsa plástica o de papel.**
4. **Limpie sus manos** con agua y jabón o con desinfectante de manos.



¿DEBERÍA USAR GANTES CUANDO SALGA DE LA CASA?

- No.** Los CDC no recomiendan usar guantes para las actividades diarias.
- En vez de eso, **limpie sus manos con agua y jabón o con desinfectante de manos** después.



CUÁNDO USAR GANTES:

- ✓ Cuando toque botones o artículos como el dispensador de gasolina cuando no haya desinfectante de manos disponible.
- ✓ Al limpiar y desinfectar superficies.
- ✓ Al tocar cosas (pañuelos, ropa, platos) que hayan sido usadas por alguien con el virus.
- ✓ Cuando esté usando guantes, evite tocar su cara a menos de que se haya limpiado las manos.



CÓMO QUITARSE LOS GANTES DE MANERA SEGURA:

1. Agarre la parte de afuera del guante por la muñeca. **No toque su piel directamente.**
2. **Quite el guante alejado de su cuerpo** volteándolo al revés.
3. **Sostenga el guante** que se acaba de quitar con la mano que aún tiene puesto el otro guante.
4. Quite el segundo guante poniendo sus dedos **adentro del guante por la parte de la muñeca.**
5. Voltee el segundo guante al revés mientras lo aleja de su cuerpo, dejando el primer guante adentro del segundo.
6. Tire los guantes a la basura.
7. **No reutilice los guantes.**
8. **Limpie sus manos inmediatamente.**

El programa de NC AHEC quiere reconocer la valiosa contribución de Sarah Brnich, Hannah Boutros, Madison Malfitano, Kaitlyn Rogers, Rachel Swier

