

Pautas para el uso de cubiertas de tela para la cara del Departamento de Salud del Estado de Washington

Actualmente se registra un nivel importante de transmisión comunitaria de COVID-19 en el estado de Washington. La información reciente sugiere que un gran número de personas con COVID-19 puede no tener ningún síntoma y que incluso aquellos que tienen síntomas pueden transmitir la infección antes de mostrar signos de la enfermedad.

El Departamento de Salud del Estado de Washington y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ahora recomiendan que las personas usen cubiertas de tela para la cara cuando estén en lugares públicos donde no puedan mantener 6 pies (2 metros) de distancia de los demás, como al ir a la tienda de comestibles, la farmacia, la ferretería, la clínica de salud o lugares similares.

Esta recomendación no sustituye las pautas existentes de mantener una distancia física de 6 pies (2 metros) de personas que no son miembros del hogar y de higienizarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol. Usar una cubierta de tela para la cara no evitará la propagación de la COVID-19 si no se siguen estas otras medidas de protección.

No es obligatorio usar una cubierta de tela para la cara, pero se la considera una barrera de protección adicional.

Pautas

Nuestra mejor defensa comunitaria e individual contra la COVID-19 son estas prácticas:

- higienizarnos las manos con frecuencia;
- evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar;
- evitar estar cerca de personas enfermas, y
- practicar el distanciamiento social y, sobre todo, quedarnos en casa.

Si se cubre la cara con tela, lávese las manos antes y después de tocarla o de colocársela.

Es fundamental que esta pauta no aumente la demanda de mascarillas de grado médico, como los respiradores N95 y las mascarillas quirúrgicas. Estas pautas son solo para las cubiertas de tela para la cara.

Contar con sistemas fuertes de atención médica y de respuesta a emergencias es también una defensa esencial para salvar vidas cuando la gente se enferma.

Preguntas frecuentes

¿Qué es una cubierta de tela para la cara?

Una cubierta de tela para la cara es tela que cubre la nariz y la boca:

- Puede ser una mascarilla cosida que se sujeta con cintas o tiras alrededor de la cabeza o detrás de las orejas.
- Puede ser un trozo de tela atado alrededor de la cabeza.
- Puede estar hecha de diversos materiales, como lana, algodón o lino.

- Puede ser hecha en fábrica o con artículos domésticos como bufandas, camisetas o toallas.

Si desea coser su propia mascarilla, consulte [Cómo coser una mascarilla](#) (New York Times, solo en inglés) para obtener instrucciones paso a paso.

¿Las cubiertas de tela para la cara previenen la propagación de la COVID-19?

No hay muchas pruebas que sugieran que el uso de cubiertas de tela para la cara ayude a reducir la transmisión de enfermedades. Sin embargo, puede reducir la liberación de partículas infecciosas en el aire cuando alguien habla, tose o estornuda, incluidas las personas que tienen COVID-19, pero se sienten bien. El uso de cubiertas de tela para la cara no sustituye el distanciamiento físico, el lavado de manos y la permanencia en casa cuando se está enfermo, pero puede ser útil cuando se combina con estas medidas.

¿Cuándo debería usar una cubierta de tela para la cara?

Se recomienda que use una cubierta de tela para la cara cuando esté en un lugar público realizando una actividad esencial, como haciendo compras en la tienda de comestibles. Sin embargo, usarla no elimina la necesidad de tomar otras medidas preventivas, como lavarse las manos y practicar el distanciamiento social.

¿Qué cuidados debo tener con la cubierta de tela para la cara?

Lave la cubierta con frecuencia, idealmente después de cada uso o, al menos, diariamente. Las mascarillas deben lavarse con detergente y agua caliente y secarse en secadora, en un ciclo de temperatura alta. Si tiene que volver a usar la cubierta antes de lavarla, lávese las manos inmediatamente después de ponérsela y evite tocarse la cara. Descarte las cubiertas de tela para la cara en estos casos:

- Si ya no cubren la nariz y la boca.
- Si las cintas o tiras se han estirado o dañado.
- Si no pueden permanecer en el rostro.
- Si tienen agujeros o desgarros en la tela.

Más información y recursos sobre la COVID-19

- [Departamento de Salud del Estado de WA, brote del nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Respuesta del estado de WA ante el coronavirus \(COVID-19\)](#)

¿Tiene alguna otra pregunta sobre la COVID-19? Llame a nuestra línea directa **1-800-525-0127**. Si necesita servicios de interpretación, **presione #** cuando contesten y **diga su idioma**. El horario de atención es de 6 a. m. a 10 p. m. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud, la prueba de la COVID-19 o los resultados de esta, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un email a civil.rights@doh.wa.gov.