



COVID-19: MEDIDAS PREVENTIVAS

HACIENDO TAPABOCAS DE TELA

El usar tapabocas de tela puede ser una forma efectiva para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas. La misma se debe usar sobre la boca y la nariz para atrapar las partículas de la tos o del estornudo de una persona que está o que podría estar infectada. Las cubiertas de tela para la cara brindan la mejor protección al usuario si son 1) los adecuados para la situación, 2) se usan correctamente y 3) se manejan adecuadamente. Los tapabocas de tela pueden disminuir el riesgo, pero no proporcionan protección completa. También se deben seguir otras medidas de reducción de riesgos: distanciamiento físico, lavado y uso de desinfectante de manos, y evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz.

DISEÑOS PARA TAPABOCAS

- Se sugieren muchos diseños y materiales para hacer un tapabocas en casa. Los mejores diseños son fáciles de hacer, cubren bien la nariz y la boca de la persona, tienen elásticos o cintas que mantienen el tapaboca asegurado a la cabeza, y se pueden lavar y secar varias veces.
- La tela del tapaboca debe restringir la salida de las partículas del virus cuando se tose o se estornuda y permitir que usted pueda respirar fácilmente mientras lo usa.
- Es preferible que el tapaboca se haga con varias capas de tela o que tenga espacio para insertar un filtro desechable.
 - Los filtros de aire domésticos se pueden usar como filtros reemplazables para el tapabocas. No use filtros de fibra de vidrio (fiberglass). Puede encontrar estos filtros en las tiendas por departamentos o de mejoras para el hogar.

¿CÓMO SELECCIONAR LA TELA?

- Los estudios sugieren que se use tela de algodón con muchos hilos por pulgadas como una buena funda de almohada o camiseta.
- La tela debe ser nueva, sin usar y lavada antes de usarla.

CUIDADO DEL TAPABOCAS DE TELA

- Los tapabocas de tela pueden atrapar la humedad de su respiración, por eso se recomienda que tenga varios a la mano para usar durante el día.
- **Las mascarillas y tapabocas de tela deben quitarse como si estuvieran contaminadas con el COVID-19.**
 - Debe remover el tapaboca de la cara sin tocar la parte de adentro. Deben colocarse inmediatamente con la ropa sucia o colocarse en una bolsa plástica hasta que lo pueda lavar.
- Lávese las manos después que se quite el tapabocas o use desinfectante de manos si no puede lavárselas en ese momento. Si puede, lávese también la cara.
- Los tapabocas de tela deben lavarse en la temperatura más alta para la tela que haya usado. Séquelos completamente antes de usarlos de nuevo.
 - Siga las recomendaciones de los CDC. Vaya a go.ncsu.edu/cdclaundry.
- El lavado es más efectivo que el uso del calor, por lo que los tapabocas no deben calentarse en el microondas o el horno convencional.

COMPONENTES ESENCIALES



¿CÓMO COSER TAPABOCAS PARA DONAR?

- La persona que va a coser debe seguir los pasos sugeridos por la agencia que está pidiendo los tapabocas.
- Siga la guía de los CDC para lavar la tela antes de coserlas. No lave las telas con su ropa.
- Las personas que van a coser deben estar saludables y no presentar síntomas de la enfermedad. Use buena higiene cuando esté tocando los tapabocas.
- Coloque los tapabocas en una bolsa plástica. Los mismos deben ser tocados solamente por personas que no están enfermas y que no han estado en contacto con otros que muestran síntomas del COVID-19.

Puede hacer tapabocas sin tener que coserlos usando las mangas de una camiseta o un pañuelo. Para instrucciones detalladas de cómo hacer cualquier tipo de tapabocas visite la página go.ncsu.edu/cdcfacecoverings o escanee este logo.

