

Instrucciones sobre el uso de las mascarillas

De acuerdo con la normativa del Ministerio de Sanidad n.º [1051/2020](#), que entró en vigor el 31/10/2020 y que será válida hasta el 17/11/2020 (incluido), las reuniones, los lugares de trabajo y otras actividades garantizarán que sea posible mantener una distancia de al menos 2 metros entre personas que no estén estrechamente vinculadas. En situaciones en las que no sea posible garantizar una distancia de 2 metros entre personas, se debe usar una mascarilla que cubra la nariz y la boca. Además, las mascarillas se tendrán que usar en el transporte público, en tiendas y en otros servicios.

- **Los niños nacidos en 2011 y posterior están exentos de la obligación de usar mascarilla.**
- **El uso de una mascarilla reduce la probabilidad de que las gotitas procedentes de las vías respiratorias del usuario (que pueden contener el virus COVID-19) sean liberadas en el aire; además, una mascarilla también puede reducir la probabilidad de que una persona inhale esas gotitas de otras personas. Por lo tanto, las mascarillas reducen el riesgo de contagio.**
- **Las mascarillas nunca sustituyen a las medidas generales de prevención del contagio que se utilizarán siempre, es decir, mantener los límites de distancia, lavar o pulverizar las manos tras el contacto con superficies contaminadas, tener cuidado al toser o estornudar y limpiar las superficies de contacto en el área circundante.**

Las mascarillas que cubren la boca y la nariz deben usarse siempre en:

- Tiendas y otros servicios.
- Autocares, transporte público (autobuses) y taxis.
- Aeropuertos, en aviones de vuelos nacionales e internacionales y en ferris de pasajeros.

Las mascarillas se deben usar cuando la distancia de 2 metros no se pueda mantener:

- En servicios sanitarios
- En el cumplimiento de la ley
- En el trabajo escolar (en escuelas de primaria, excepto para niños de los grados 1–4, en institutos y en universidades). Se aplica a estudiantes, personal y visitantes. Los niños pueden quitarse la mascarilla al comer, incluso aunque no sea posible mantener los límites de distancia, pero debe garantizarse que la ventilación sea lo mejor posible mientras tanto. Para obtener más información, consulte la sección de [preguntas y respuestas](#) en el sitio web del Ministerio de Educación y Cultura de Islandia.
- Durante ceremonias, p. ej., funerales.
- En escuelas de música, cuando sea posible, para estudiantes y personal. Los visitantes usarán mascarilla y mantendrán los límites de distancia.

Exenciones del uso de mascarillas

- **Aquellas personas que hayan contraído previamente COVID-19** no tienen que usar mascarilla pero deben estar dispuestas a explicárselo a otras personas. Pueden imprimir desde “My pages” (Mis páginas) en Heilsuvera una confirmación de que han tenido COVID-19 y usarla como certificado para mostrarlo a empleados o escuelas y donde sea necesario.
- **Aquellas personas que no tengan la comprensión o la madurez para usar mascarillas correctamente** no tienen que usar mascarillas, p. ej., niños pequeños o personas con discapacidades del desarrollo; el uso incorrecto de las mascarillas puede ser incluso más dañino que usarlas.
- Como el riesgo de contagio es mucho menor al aire libre que en interiores, **los niños no tienen que usar mascarillas cuando jueguen en entornos exteriores**. Sin embargo, se deben cumplir las reglas que cada colegio establezca.

Motivos sanitarios

- Puede haber diversos motivos sanitarios por los cuales algunas personas no puedan usar mascarilla, p. ej., trastorno por estrés postraumático, ansiedad grave, claustrofobia, discapacidad, problemas de procesamiento sensorial, discapacidades del desarrollo, autismo, pérdida auditiva (usan lenguaje de signos), dificultad respiratoria grave u otros. En estos casos, esas personas deben estar preparadas para mostrar certificados a los empleadores o colegios; estos certificados deben estar disponibles en un centro sanitario o del médico tratante.
- Sería más seguro si estas personas intentarán encontrar una mascarilla fabricada con un material que pudieran usar (p. ej., de un material suave), o en lugar de una mascarilla, podrían probar a usar un protector facial transparente. Estos protectores no proporcionan la misma protección que las mascarillas ya que no filtran el aire que exhala e inhala la persona, pero pueden evitar que las gotitas se depositen en el rostro y también evitan que la persona se toque la cara.
- Aquellas personas que no puedan usar mascarillas deben evitar estar en una multitud, prestar especial atención a mantener una buena distancia lejos de otras personas y permanecer en casa todo lo posible.

Se deben usar las medidas de higiene más estrictas cuando se utilicen mascarillas

La finalidad de las mascarillas es capturar las gotitas respiratorias de la persona que usa la mascarilla para garantizar que estas gotitas tengan menos probabilidades de dispersarse en el entorno. Como resultado, las mascarillas usadas están extremadamente contaminadas con microbios, que se encuentran comúnmente en la saliva, y también por todo lo que puede proceder de las vías respiratorias (p. ej., virus del catarro, SARS CoV-2 u otros). Por este motivo, se deben usar las medidas de higiene más estrictas. Las mascarillas se deben tocar lo menos posible y cambiarse si están húmedas o dañadas de alguna forma. Lo más recomendable es tocar únicamente las tiras y el borde exterior de

la mascarilla al retirarla y tirarla directamente en la basura general. Las manos deben siempre lavarse o desinfectarse tras tocar mascarillas usadas.

Se recomienda usar mascarillas desechables, que se tiran tras su uso en la basura general. Lávese las manos o utilice un desinfectante de manos tras el contacto con la mascarilla. Si se utiliza la mascarilla durante un periodo breve de tiempo y se va a volver a utilizar, debe almacenarse en una bolsa o recipiente limpios hasta el siguiente uso y tocarse lo menos posible cuando se la vuelva a poner. A continuación, desinfecte sus manos. Recuerde que las mascarillas tradicionales se fabrican como productos desechables, pero si no ocurre nada durante el uso y no se han humedecido, se pueden usar durante un máximo de 4 horas; esto debe evaluarse en cada ocasión.

Las mascarillas reutilizables también se pueden usar en público, pero deben estar fabricadas con un material que se pueda lavar y el lavado se debe realizar a un mínimo de 60 °C a diario. La misma regla que se aplica a las mascarillas desechables también se aplica a las reutilizables. Su exterior se contamina con el uso y deberían tocarse lo menos posible. Lave o desinfecte las manos tras tocar la mascarilla. Guárdelas en una bolsa o recipiente limpios entre cada uso y hasta que la lave.

Recuerde:

- Las mascarillas húmedas y contaminadas son inútiles y pueden aumentar el riesgo de contagio.
- Una mascarilla que no cubre boca y nariz es inútil.

¿Qué tipo de mascarillas se utiliza para evitar la propagación de la COVID-19?

Las “mascarillas quirúrgicas” desechables con elástico en los laterales y alambre integrado para ajustarse a la nariz

Estas mascarillas se fabrican con tres capas de un material parecido al papel y en el centro cuentan con una capa que filtra las partículas. Estas mascarillas presentan diferentes grosores, absorben diferentes cantidades de humedad y tienen distintas propiedades de filtración. Estos tipos de mascarillas atrapan las gotitas que proceden de las vías respiratorias y la saliva del portador, de forma que es menos probable que se dispersen a otras personas y al entorno. También reducen la posibilidad de que la persona que usa la mascarilla contraiga el virus.

Es necesario limpiar las manos antes de colocarse la mascarilla quirúrgica y después de tocarla o retirarla. La mascarilla quirúrgica se adhiere a la cara; cubre la nariz, la boca y la barbilla; y hay que tener cuidado de no tocar la mascarilla en la cara. La mascarilla quirúrgica hay que reemplazarla cuando se humedece o resulta dañada. El tiempo máximo de uso es de 4 horas. Las mascarillas usadas se eliminarán en los cubos de basura de uso general.

[Uso seguro de mascarillas quirúrgicas: póster](#)

Mascarillas reutilizables (mascarillas de tela)

Se pueden comprar o coser en casa. [La organización de estándares europea, CEN, ha publicado un acuerdo de trabajo](#) sobre las mascarillas con la participación de un representante islandés. Define los requisitos para la producción de mascarillas, las pruebas, el uso y lavado, así como instrucciones sobre las mascarillas caseras. Estas mascarillas son adecuadas para el público general; pueden reducir la propagación del virus a otros procedente de aquellos que usan la mascarilla, siempre que no tengan

una válvula que permita la salida del aire sin filtrar. La mascarilla reutilizable no exige al usuario de prestar atención a los límites de distancia. Hay numerosos tipos diferentes de mascarillas reutilizables, pero tienen que cubrir la nariz, la boca y la barbilla; adherirse a la cara; contar con varias capas (al menos dos capas y preferiblemente tres) y estar fabricadas con un material que se pueda lavar preferiblemente a 60 °C. Se puede usar un material parecido al tejido y entre la capa exterior y la interior, debe haber una capa (o dos) de material más grueso. Los materiales usados en estas mascarillas deben permitir el paso del aire, ser lo bastante suaves y flexibles para permitir que se adhieran herméticamente a la cara, no dar demasiado calor, no ser irritantes y deben ser resistentes al lavado a 60 °C. Las manos deben limpiarse antes de colocar la mascarilla y después de haberla tocado o retirado. Como mínimo, una mascarilla reutilizable debe lavarse a diario.

El CEN enfatiza:

- Las mascarillas reutilizables no protegen frente a productos químicos.
- Las mascarillas reutilizables no se pueden congelar para eliminar las sustancias contaminantes. El material vírico o bacteriano permanece y no pierde su capacidad para infectar cuando está congelado.
- La mascarilla reutilizable no exige al usuario de prestar atención a los límites de distancia.
- No se recomienda hervir las mascarillas reutilizables a 100 °C a menos que el fabricante lo recomiende de manera específica; es muy poco probable que el material pueda resistirlo.

Mascarillas con válvulas de exhalación

El objetivo de una mascarilla es evitar que las gotitas transportadas por el aire lleguen a otras personas. Si las mascarillas tienen una válvula unidireccional o un orificio de aire que libera aire sin filtrar, las gotitas que la persona con la mascarilla exhale se pueden transmitir a otras personas. Por lo tanto, este tipo de mascarilla no reduce el riesgo de contagio de una persona con COVID-19 hacia otras. El Jefe de Epidemiología no recomienda el uso de mascarillas con válvula.

¡RECUERDE!

Una mascarilla no es útil si se lleva en el cuello, la frente, la nariz, bajo la nariz, bajo la barbilla, colgando de la oreja o en el brazo.

Protector facial

Los protectores de plástico transparente que cubren la cara están pensados principalmente para proteger los ojos de los usuarios que utilizan estos protectores. Pueden evitar que las gotitas se depositen en el rostro y también evitan que la persona se toque la cara. Se fabrican con diferentes materiales y diferentes formas pero deben cubrir desde la frente hasta pasada la barbilla. Estos protectores están abiertos por la parte inferior y por los laterales y no impiden la dispersión de las gotitas al toser o estornudar y, por lo tanto, no proporcionan la misma protección que una mascarilla. Es necesario lavar las manos antes y después de retirar el protector y no se debe tocar la cubierta de plástico. El protector facial se debe lavar con agua y jabón o desinfectar tras el uso, si se va a reutilizar. Los profesionales sanitarios que tratan a pacientes con COVID-19 que usen un protector facial llevarán una mascarilla debajo de este.

El rostro de la persona que usa el protector es visible y no dificulta el habla, por lo que se puede usar en determinadas situaciones. Aquellas personas que no puedan usar mascarilla por motivos sanitarios o sordera y que utilicen en su lugar un protector facial, deben usar uno que se extienda más allá de los lados de la cara y por debajo de la barbilla o usar un protector con capucha.

Mascarillas respiratorias protectoras (mascarillas de partículas finas FFP2, (N95), FFP3, (N99))

Estas mascarillas se han diseñado especialmente para que las utilicen los profesionales sanitarios que cuidan a personas con enfermedades transmitidas mediante infecciones aéreas, p. ej. pacientes con COVID-19, ya que puede que sea necesario la intervención de las vías respiratorias y que exista riesgo de gotitas y vaho del paciente. Estas mascarillas se deben ajustar a la persona en cuestión para garantizar que se utiliza el tamaño correcto. Estas mascarillas no necesitan usarse en la sociedad.
