



Mantenimiento de las precauciones por la COVID-19

Directrices sobre el uso de mascarillas para enfermedades transmitidas por gotitas y/o aerosoles procedentes de las vías respiratorias

- Evite las multitudes y **mantenga al menos 1 metro de distancia con respecto a otras personas** siempre que sea posible.
- **Use mascarilla si no puede mantener 1 metro de distancia de otras personas**, como en: museos, tiendas, servicios sanitarios, vuelos nacionales y ferris, transporte público, taxis y vehículos para grupos, en las prácticas de conducción y entrenamiento de vuelo, así como en actividades culturales, peluquerías, salones de belleza, centros de masaje, centros de bronceado y otras actividades similares.
- **Asegúrese de que exista una buena ventilación.**
- **Lávese las manos y desinfectelas con frecuencia.** Es importante que los proveedores de cualquier tipo de servicio se laven y desinfecten las manos antes de facilitar el servicio, preferiblemente delante de la persona que va a recibirlo.
- **Restricciones sobre reuniones.** Un máximo de **50** personas pueden reunirse en espacios públicos o privados, en interiores y exteriores. En eventos grandes, hasta **500** personas pueden reunirse, si los participantes presentan un resultado negativo de una prueba rápida de COVID-19 con una antigüedad no superior a 48 horas.
- **Buena limpieza general.**

Toda persona con síntomas que sugieran un contagio de COVID-19 (dolor de garganta, tos, fiebre, dificultad respiratoria, dolores musculares y óseos, cansancio, pérdida repentina del gusto y el olfato o enfermedad gastrointestinal) tiene que someterse lo antes posible a una prueba de PCR y permanecer alejada de otras personas mientras duren los síntomas incluso si no se detecta la COVID-19.

Mascarillas aptas para el público general para evitar la propagación de enfermedades transmitidas por gotitas y/o aerosoles procedentes de las vías respiratorias

(p. ej., COVID-19, gripe)

1. “Mascarillas quirúrgicas” desechables con tiras elásticas en los laterales y alambre integrado para adaptarse a la nariz



Estas mascarillas están fabricadas con tres capas de un material parecido al papel, con una capa que filtra las partículas en el centro. Estas mascarillas presentan diferentes grosores, absorben diferentes cantidades de humedad y tienen propiedades de filtración diferentes. Capturan las gotitas procedentes de las vías respiratorias y de la saliva del portador, por lo que es menos probable que se propaguen a otras personas y al entorno. También reducen las posibilidades de que la persona que usa la mascarilla contraiga el virus, al filtrar el aire que se inhala.

Es necesario limpiar las manos antes de colocar la mascarilla quirúrgica y después de tocarla o retirarla. La mascarilla quirúrgica debe ajustarse bien a la cara y cubrir la nariz, la boca y la barbilla. La mascarilla debe sustituirse cuando se humedece o resulta dañada. El tiempo de uso máximo es de 4 horas. Si la mascarilla se utiliza durante un periodo breve y se va a usar de nuevo, debe almacenarse en un recipiente cerrado entre usos y se deben lavar o desinfectar las manos tras el contacto con la mascarilla. Las mascarillas usadas se eliminarán en cubos de basura de uso general.

- [Póster sobre el uso seguro de mascarillas quirúrgicas](#)

2. Mascarillas reutilizables (mascarillas de tela)



Se pueden comprar o coser en casa. La organización de estándares europeos CEN ha publicado un acuerdo de taller sobre las mascarillas. Define los requisitos que deben cumplir las mascarillas de tela, p. ej., cómo usarlas y lavarlas, además de contener instrucciones sobre cómo coser mascarillas. Estas mascarillas son aptas para el público general pero no deben usarse cuando se faciliten servicios sanitarios. La mascarilla reutilizable puede reducir la propagación del virus a otras personas por parte de aquellos que las usen, siempre que se coloque correctamente, esté limpia y no cuente con una válvula que permita la salida del aire sin filtrar. Existen numerosos tipos diferentes de mascarillas reutilizables, pero todas deben cubrir la nariz, la boca y la barbilla; ajustarse a la cara; tener varias capas (al menos dos capas y preferiblemente tres); y estar fabricadas con un material que se pueda lavar, preferiblemente a 60 °C. Los tejidos utilizados en estas mascarillas deben permitir el paso del aire, ser lo bastante suaves y flexibles para ajustarse a la cara, no generar demasiado calor, no causar irritación y ser resistentes al lavado a 60 °C. Es necesario lavar las manos antes de colocar la mascarilla y después de haberla tocado o retirado. Como mínimo, una mascarilla reutilizable se debe lavar a diario.



Se pueden lavar con otras prendas a la máxima temperatura que pueda soportar el tejido. Se recomienda secarlas en una secadora.

- Las mascarillas reutilizables no se pueden congelar para eliminar los contaminantes. El material vírico o bacteriano permanece en el tejido y no pierde su capacidad para infectar cuando está congelado.

Las mascarillas reutilizables no están estandarizadas del mismo modo que las mascarillas para los profesionales sanitarios y no son aptas para actividades con proximidad cercana si las reglas para suspender los límites de proximidad se basan en el uso de mascarillas.

3. Mascarillas respiratorias de protección (mascarillas de partículas finas FFP2, (N95), FFP3, (N99))



Estas mascarillas se han diseñado especialmente para su uso por parte de profesionales sanitarios que atienden a personas con enfermedades transmitidas por infecciones aéreas, p. ej., COVID-19, gripe, tuberculosis o sarampión. Estas mascarillas se pueden ajustar a la persona en cuestión para garantizar que se utiliza el tamaño correcto.

RECUERDE:

Una mascarilla no ofrece protección si se lleva en la frente, bajo la nariz, bajo la barbilla, colgando de la oreja o del brazo.



Mascarillas y pantallas de protección NO aptas para evitar la propagación de enfermedades transmitidas por gotitas y/o aerosoles procedentes de las vías respiratorias (p. ej., COVID-19, gripe)

1. Mascarillas con válvulas de exhalación



con una válvula.

El objetivo de una mascarilla es evitar que las gotitas transmitidas por el aire se propaguen a otras personas. Si las mascarillas tienen una válvula unidireccional o un orificio de aire que libera aire sin filtrar, las gotitas se pueden transmitir a otras personas. Por lo tanto estas mascarillas no reducen el riesgo de que una persona con COVID-19 contage a otras. El Jefe de Epidemiología **no recomienda** el uso de una mascarilla

2. Pantallas de protección



Las pantallas de plástico transparente sustituyen a las gafas de protección. Pueden evitar que las gotitas aterricen en la cara y evitan que el portador se toque su propia cara. Están fabricadas con diferentes materiales y tienen diferentes formas pero deben cubrir el área desde la frente hasta muy por debajo de la barbilla. Estas pantallas están abiertas en la parte inferior y los laterales y no evitan la propagación de gotitas cuando se tose o estornuda y, por lo tanto, no proporcionan la misma protección que una mascarilla. Colóquese la pantalla con las manos limpias y, tras quitársela, láveselas y desinfectelas. Las pantallas de protección se producen para un único uso, pero si se reutilizan, deben lavarse con jabón y agua o desinfectarse tras el uso. Los profesionales sanitarios que tratan a pacientes con COVID-19 que usen una pantalla de protección deben llevar una mascarilla debajo.

La pantalla puede ser útil cuando la cara del usuario tiene que ser visible ya que no dificulta el habla.

Aquellas personas que no puedan usar una mascarilla por motivos sanitarios o sordera, y que usen en su lugar una pantalla de protección, deben usar una pantalla que cubra bien los lados de la cara y por debajo de la barbilla o usar una pantalla con capucha.



- Las pantallas no sustituyen a las mascarillas
- Las mascarillas de plástico no sustituyen a las mascarillas