

Cobertura facial para la COVID-19: preguntas frecuentes

El uso de cobertura facial es fundamental para detener la propagación de la COVID-19. Haga su parte, use cobertura facial.

¿Qué es una cobertura facial?

Una cobertura facial es una cobertura de tela o mascarilla descartable bien asegurada que le cubre la nariz y la boca. Al elegir una cobertura facial, debe tener en cuenta lo siguiente:

- No use una cobertura facial con una válvula de exhalación, ya que permite que se escape aire no filtrado que usted exhala.
- Use una cobertura facial con dos o más capas de material para una mejor prevención del escape de aire no filtrado.
- Las partículas respiratorias pueden salir de la boca y de la nariz. Asegúrese de que la cobertura se ciña bien a los lados del rostro y cubra por completo la nariz y la boca, y que no se resbale.
- No use un respirador N95 ya que el suministro que hay es escaso. Es fundamental que reservemos los respiradores N95 para nuestros trabajadores de la atención de salud.

Las investigaciones sobre los diferentes tipos de coberturas faciales y su nivel de eficacia todavía están en curso. Puede encontrar más información en el [sitio web](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

¿Quiénes deben usar una cobertura facial?

La legislación del estado de Nueva York (NYS) exige que todas las personas mayores de 2 años que puedan tolerar médicamente el uso de la cobertura facial deben usarla cuando se encuentren en un lugar público y no puedan mantener una distancia de al menos 6 pies de otras personas. Algunos ejemplos de estas situaciones incluyen caminar por calles transitadas, hacer compras en tiendas, acudir al médico, cenar en un restaurante (cuando no esté comiendo o bebiendo), ir a un lugar de culto o asistir a una reunión. **Debe** utilizar una cobertura facial en todo momento cuando utilice el transporte público, como el metro, ferry, autobuses, taxis y servicios de vehículos privados. Se recomienda enfáticamente que use cobertura facial tanto como sea posible cuando se encuentre en un espacio cerrado compartido fuera de su casa, por ejemplo, en lugares de culto y oficinas, aun cuando pueda mantener una distancia mínima de 6 pies de otras personas.

Las personas que estén enfermas deben usar una cobertura facial dentro de su casa, en especial cuando no puedan mantener una distancia de al menos 6 pies con otros, y en todo momento cuando salgan de su casa.

¿Qué hago si vivo en una vivienda grupal con instalaciones compartidas?

Si vive en una instalación en la que las cocinas, los baños y otros espacios sean compartidos, use una cobertura facial al salir de su departamento, cuarto o habitación.

¿Es necesario que los niños usen mascarillas?

Los niños de más de 2 años de edad deben usar cobertura facial. Considere lo siguiente:

- En el caso de los niños pequeños, intente conseguir una cobertura facial más pequeña o hecha para niños. Si no puede conseguirla, acorte o ajuste las tiras de la cobertura facial para asegurarse de que quede ceñida.
- Los niños pequeños son más propensos a tocarse la cobertura facial; por eso, los cuidadores deben lavarles las manos o aplicarles desinfectante a menudo.
- Las escuelas y los programas de cuidado infantil tienen requisitos especiales. Consulte cuáles son los de la escuela o el programa de su hijo.

¿Qué sucede si tengo un problema de salud que me dificulta usar una cobertura facial? ¿Aun así debo usarla?

Si tiene un problema de salud por el cual no tolera usar una cobertura facial, no es necesario que la use. Esto hace que practicar el distanciamiento social y la higiene de las manos sea incluso más necesario.

¿Debo usar una cobertura facial cuando hago ejercicio?

Si hace ejercicio al aire libre, no es necesario que use una cobertura facial siempre que mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas. Al hacer ejercicio en el interior de un gimnasio u otro centro de entrenamiento, debe usar una cobertura facial en todo momento (a menos que no pueda tolerarlo por un problema médico o se trate de un niño de menos de 2 años). De acuerdo con los requisitos del NYS, los pañuelos, las bufandas tipo buff y los cuellos tubulares **no** son coberturas faciales aceptables que puedan usarse en los gimnasios y centros de entrenamiento.

¿Debo usar una cobertura facial en el trabajo?

Debe usar una cobertura facial en el trabajo, a menos que esté seguro de que puede mantener al menos 6 pies de distancia de otras personas (incluyendo compañeros de trabajo, clientes y visitantes). Los empleadores deben proporcionar coberturas faciales a sus empleados de manera gratuita. Su empleador puede tener otros requisitos con respecto a los casos en los que las coberturas faciales, u otras protecciones, son necesarias. Incluso en los casos en los que puede mantenerse una distancia de 6 pies, se recomienda ampliamente usar cobertura facial tanto como sea posible al trabajar en el interior y con otras personas. Si por una cuestión médica no puede tolerar el uso de cobertura facial, converse con su empleador para ver si es posible realizar alguna adaptación.

Tuve COVID-19 y ahora estoy mejor. ¿Aun así debo usarla?

Sí. El NYS exige el uso de una cobertura facial incluso cuando ya haya tenido COVID-19.

¿Puedo usar un protector facial en lugar de una cobertura facial?

El protector facial no es un reemplazo adecuado de la cobertura facial en este momento. Se necesita investigar más sobre la eficacia de los protectores faciales para evitar que las gotas respiratorias se dispersen. Los protectores faciales pueden considerarse en casos en que, por cuestiones médicas, la persona no puede tolerar una cobertura facial o como complemento a la cobertura facial. No debe sustituir a la cobertura facial.

¿Con qué frecuencia debo lavar mi cobertura facial?

Recomendamos lavar las coberturas faciales de tela una vez al día o después de ocho horas de uso. Puede lavar las coberturas faciales de tela a mano o con lavarropas usando detergente y agua caliente. La cobertura facial debe estar completamente seca antes del uso.

¿Durante cuánto tiempo puedo usar una cobertura facial descartable o mascarilla?

No hay un tiempo establecido, puede usarse la misma cobertura facial descartable o mascarilla hasta cinco días. Debe descartar las coberturas faciales descartables si se dañan, se ensucian o se mojan.

¿Debo tomar precauciones con mi cobertura facial? ¿Cuáles?

Usar la cobertura facial de manera incorrecta puede diseminar gérmenes. Por lo tanto, es importante usar, guardar y desechar las coberturas faciales correctamente siguiendo estas pautas:

- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón o aplíquese desinfectante para manos a base de alcohol cada vez que se ponga y se quite su cobertura facial. Si no puede lavarse las manos, tenga mucho cuidado de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- No deje coberturas faciales en lugares donde otros puedan tocarlas o donde los gérmenes que contiene esa cobertura facial puedan tocar otras superficies, como encimeras o la mesa de la cocina.
- No tire la cobertura facial suelta en un bolso o mochila. Lleve una bolsa pequeña para guardar la cobertura facial cuando se la quite y esté fuera de su casa.
- Deseche las coberturas faciales descartables en la basura. No las tire en la calle.
- Consulte "[How to Put On a Face Covering](#)" (Cómo ponerse una cobertura facial) para obtener más información.

¿Puedo hacer mi propia cobertura facial?

Sí. Consulte el sitio web de los CDC para obtener [indicaciones](#) sobre cómo hacer una cobertura facial.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 9.11.20