

## Cobertura facial para el COVID-19: preguntas frecuentes

**El uso de cobertura facial es fundamental para detener la propagación del COVID-19.** Úsela todo el tiempo cuando esté fuera de casa y con otras personas, e incluso en su casa si está con otras personas con quienes no convive o si usted u otra persona con la que vive están enfermos, tuvieron un resultado positivo en una prueba de COVID-19 o si recientemente estuvieron expuestos a una persona con COVID-19.

**La cobertura facial salva vidas. Úsela y úsela correctamente: ajústese a la cara y cúbrase bien la nariz y la boca.**

### ¿Qué es la cobertura facial y cómo funciona?

Una cobertura facial es una cobertura de tela o mascarilla desechable bien asegurada que le cubre la nariz y la boca. La cobertura facial ayuda a reducir la propagación del COVID-19 de la siguiente manera:

- **Protege a quien la usa**, ya que reduce su exposición a las partículas respiratorias que pueden contener el virus.
- **Protege a los demás**, ya que reduce la cantidad de partículas respiratorias que ingresan al aire cuando una persona con COVID-19 tose, estornuda, habla o respira.

Algunas personas con COVID-19 no tienen síntomas, pero sí propagan el virus, por eso es importante que todos usen cobertura facial, aunque no se sientan enfermos.

### ¿Qué tipo de cobertura facial debo usar?

No todas las coberturas faciales brindan la misma protección. Al elegir una cobertura facial, debe tener en cuenta lo siguiente:

- **No use una cobertura facial con válvula de exhalación**, ya que permite que se escape el aire no filtrado que usted exhala.
- **Use una cobertura facial con dos o tres capas** de material para una mejor prevención del escape de aire no filtrado. También puede usar una cobertura facial de tela sobre una mascarilla desechable.
- Use coberturas faciales hechas de **tela con tejido bien cerrado** (telas que no dejan pasar la luz cuando se las sostiene contra una fuente de luz). Las coberturas faciales deben estar hechas de **tela respirable** (como el algodón), y no de cuero, plástico u otros materiales que dificultan la respiración.
- 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. Las coberturas faciales que no se ciñen bien permiten que las gotas respiratorias entren y salgan. Aquí se presentan algunos consejos para garantizar que la cobertura facial quede bien ceñida:
  - Use una cobertura facial de tela sobre una mascarilla desechable.
  - Use una cobertura facial con agarre en la nariz.
  - Use un ajustador de mascarilla facial.
  - Anude las tiras para las orejas y doble o introduzca material extra.

- **Considere usar mascarillas de calidad superior, como una mascarilla KN95**, que es similar en diseño y función a los respiradores N95 que usan los trabajadores del área de la atención de salud.
  - Los respiradores N95 deben reservarse para los entornos de atención de salud.

Si tiene 65 años o más o tiene [una afección médica preexistente](#) que aumente el riesgo de contraer una forma grave del COVID-19, debe tomar más medidas de precaución. Además, quienes cuidan a una persona enferma y quienes estén en contacto cercano prolongado en espacios cerrados con personas con las que no conviven (por ejemplo, personas que trabajan regularmente en contacto con la población en general, quienes viajan en metro, avión, autobús u otro transporte público) podrían necesitar protección adicional. En estos casos, considere usar dos mascarillas (una cobertura de tela sobre una mascarilla desechable) o usar una mascarilla de calidad superior, como una mascarilla KN95.

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).

### **¿Cómo uso dos coberturas faciales?**

Usar dos coberturas faciales puede proporcionarle a usted y a los demás una protección extra, ya que se incrementa la cantidad de capas de material y se logra un mejor ajuste.

Al usar dos coberturas faciales, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Use una cobertura facial de tela y una mascarilla desechable. La mascarilla desechable debe usarse debajo y la cobertura facial encima.
- No use dos mascarillas desechables.
- No use una cobertura facial encima ni debajo de una mascarilla KN95. Las mascarillas KN95 deben usarse solas.

### **¿Quiénes deben usar una cobertura facial?**

La legislación del estado de Nueva York (NYS, por sus siglas en inglés) 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, oficinas y en la casa de otra persona, aun cuando pueda mantener una distancia mínima de 6 pies de otras personas. Use una cobertura facial en todo momento cuando esté con una persona enferma o si necesita salir de su casa mientras está enfermo.

### **¿Cuándo debo usar una cobertura facial en mi casa?**

En algunas ocasiones, debe usar cobertura facial aun cuando esté en su casa. Use cobertura facial:

- Si vive con otras personas y está enfermo, recientemente obtuvo un resultado positivo para COVID-19 o estuvo expuesto a una persona con COVID-19 (a menos que esté en aislamiento en otra habitación). También debe usar cobertura facial cuando esté con su mascota.
- Si una persona de su familia está enferma, recientemente obtuvo un resultado positivo para COVID-19 o estuvo expuesta a una persona con COVID-19 (a menos que esté en aislamiento en otra habitación)
- Si está en su casa con una persona con la que no convive, y también debe pedirle que use cobertura facial.

### **¿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 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 ajustada.
- 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 (incluidos 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 usar cobertura facial?**

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

**Ya me vacuné contra el COVID-19. ¿Aun así debo usar cobertura facial?**

Sí. Es necesario que seamos cuidadosos hasta que más personas se vacunen y hasta que pase más tiempo, para que podamos comprender mejor el efecto de las vacunas en la propagación del COVID-19. Por eso, debe usar cobertura facial y practicar el distanciamiento físico y otras medidas de prevención del COVID-19 después de vacunarse.

**¿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 desechable?**

No hay un tiempo establecido. Puede usarse la misma cobertura facial desechable hasta cinco días. Debe descartar las coberturas faciales desechables 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 de 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 desechables en la basura. No las tire en la calle.
- Consulte ["Cómo ponerse la mascarilla"](#) para obtener más información.

### **¿Puedo hacer mi propia cobertura facial?**

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

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.**

2.18.21