

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19

How to Wear a Cloth Face Covering

Cloth face coverings should:

- fit snugly but comfortably against the side of the face
- be secured with ties or ear loops
- include multiple layers of fabric
- allow for breathing without restriction
- be able to be laundered and machine dried without damage or change to shape

CDC on Homemade Cloth Face Coverings:

CDC recommends wearing cloth face coverings in public settings where other social distancing measures are difficult to maintain (e.g., grocery stores and pharmacies), especially in areas of significant community-based transmission.

CDC also advises the use of simple cloth face coverings to slow the spread of the virus and help people who may have the virus and do not know it from transmitting it to others. Cloth face coverings fashioned from household items or made at home from common materials at low cost can be used as an additional, voluntary public health measure.

Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the mask without assistance.

The cloth face coverings recommended are not surgical masks or N-95 respirators. Those are critical supplies that must continue to be reserved for healthcare workers and other medical first responders, as recommended by current CDC guidance.

Should cloth face coverings be washed or otherwise cleaned regularly? How regularly?

Yes. They should be routinely washed depending on the frequency of use.

How does one safely sterilize/clean a cloth face covering?

A washing machine should suffice in properly washing a face covering.

How does one safely remove a used cloth face covering?

Individuals should be careful not to touch their eyes, nose, and mouth when removing their face covering and wash hands immediately after removing.

Sew and No Sew Instructions

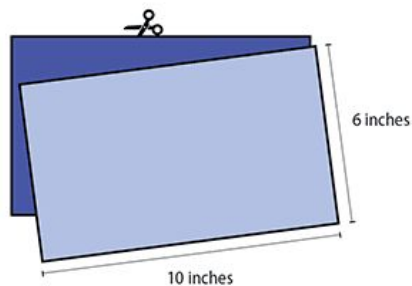
Sewn Cloth Face Covering

Materials

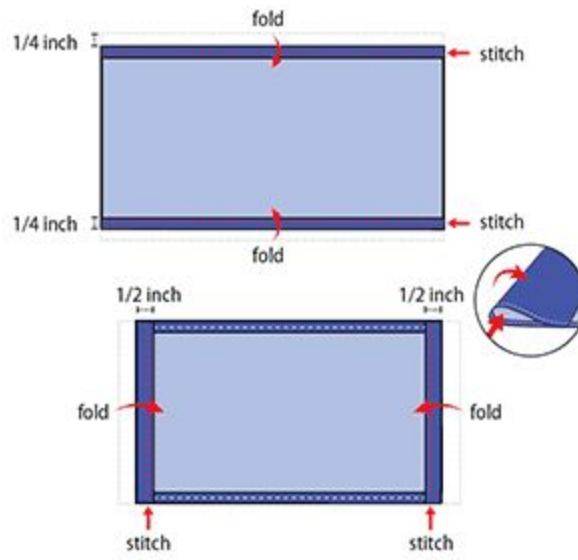
- Two 10"x6" rectangles of cotton fabric
- Two 6" pieces of elastic (or rubber bands, string, cloth strips, or hair ties)
- Needle and thread (or bobby pin)
- Scissors
- Sewing machine

Tutorial

1. Cut out two 10-by-6-inch rectangles of cotton fabric. Use tightly woven cotton, such as quilting fabric or cotton sheets. T-shirt fabric will work in a pinch. Stack the two rectangles; you will sew the mask as if it was a single piece of fabric.

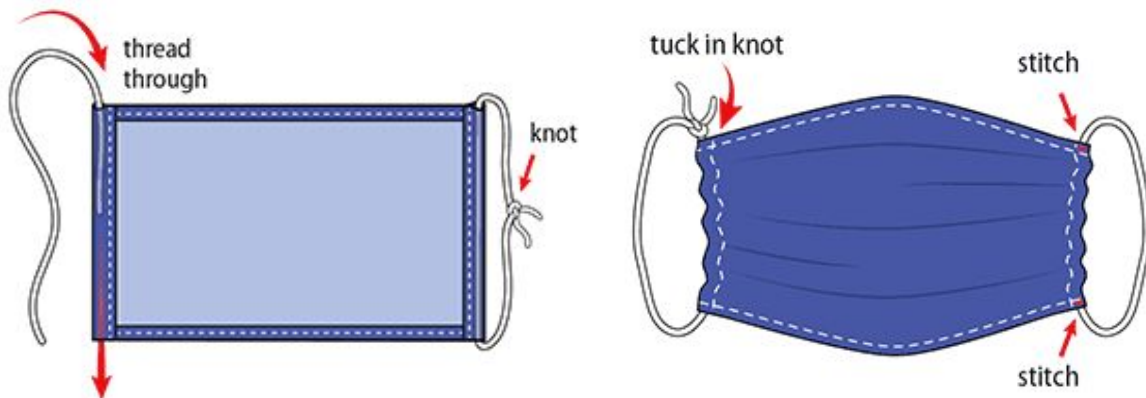


2. Fold over the long sides $\frac{1}{4}$ inch and hem. Then fold the double layer of fabric over $\frac{1}{2}$ inch along the short sides and stitch down.



3. Run a 6-inch length of $\frac{1}{8}$ -inch wide elastic through the wider hem on each side of the mask. These will be the ear loops. Use a large needle or a bobby pin to thread it through. Tie the ends tight.

Don't have elastic? Use hair ties or elastic head bands. If you only have string, you can make the ties longer and tie the mask behind your head.



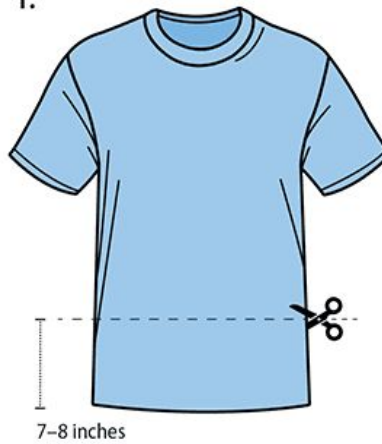
4. Gently pull on the elastic so that the knots are tucked inside the hem. Gather the sides of the mask on the elastic and adjust so the mask fits your face. Then securely stitch the elastic in place to keep it from slipping.

Quick Cut T-shirt Face Covering (no sew method)

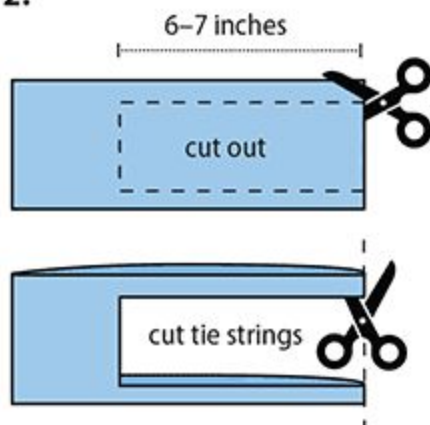
Materials

- T-shirt
- Scissors

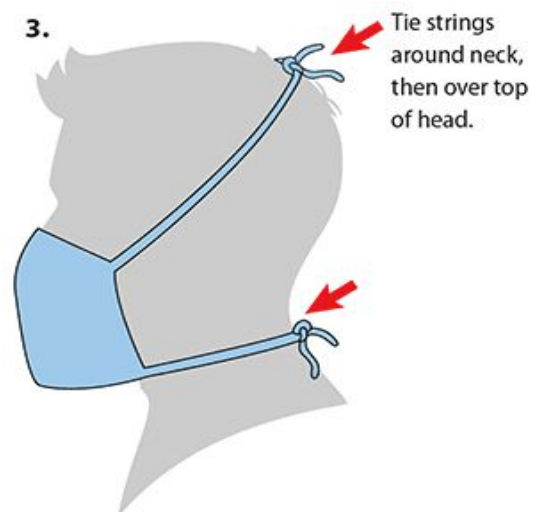
1.



2.



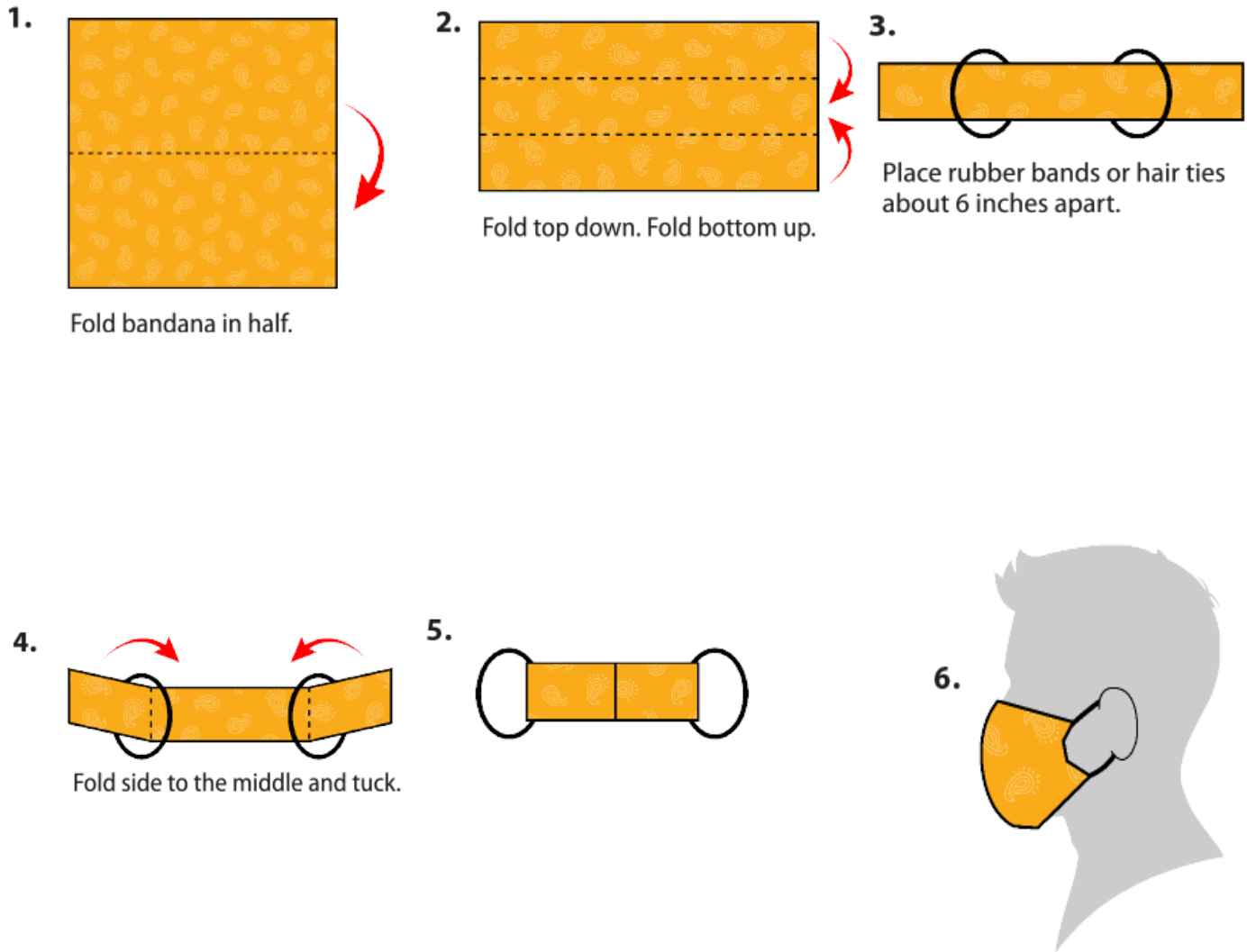
3.



Bandana Face Covering (no sew method)

Materials

- Bandana (or square cotton cloth approximately 20"x20")
- Rubber bands (or hair ties)
- Scissors (if you are cutting your own cloth)



Use una cubierta de tela para cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19

Cómo usar una cubierta de tela para la cara

Las cubiertas de tela para cara deben:

- ajustarse de manera firme pero cómoda contra los lados de la cara
- asegurarse a las orejas con algún tipo de lazo
- incluir varias capas de tela
- permitir respirar sin restricción
- poder lavarse y secarse en secadora sin sufrir daños ni deformarse

Recomendaciones de los CDC sobre las cubiertas de tela para la cara hechas en casa:

Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para cara en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (p. ej., tiendas de comestibles y farmacias), especialmente en áreas de transmisión significativa en la comunidad.

Los CDC también recomiendan el uso de cubiertas de tela para cara simples para desacelerar la propagación del virus y evitar que quienes puedan tener el virus sin saberlo lo transmitan a otras personas. Las Cubiertas de tela para cara confeccionadas con artículos del hogar o hechas en casa a partir de materiales comunes de bajo costo pueden usarse como medida adicional y voluntaria de salud pública.

Las cubiertas de tela para cara no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Las cubiertas de tela para cara recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni mascarillas de respiración N-95. Esos son suministros críticos que se deben continuar reservando para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias, como lo recomienda la guía actual de los CDC.

¿Las cubiertas de tela para cara deben lavarse o limpiarse de alguna manera con regularidad?

¿Con qué frecuencia?

Sí. Se las debe lavar rutinariamente según la frecuencia de uso.

¿Cómo se deben esterilizar/limpiar de manera segura las cubiertas de tela para la cara?

Lavar las cubiertas para la cara en la lavadora es suficiente.

¿Cómo se debe retirar de manera segura una cubierta de tela para la cara usada?

Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse su cubierta para la cara, y lavarse las manos de inmediato luego de sacársela.

Instrucciones con y sin costuras

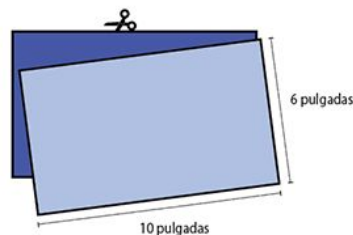
cubierta de tela para la cara cosida

Materiales

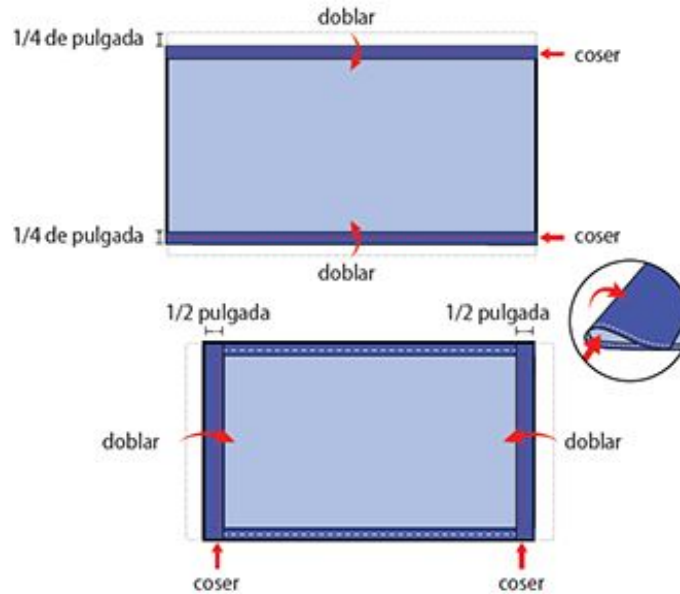
- Dos rectángulos de 10" x 6" de tela de algodón
- Dos trozos de elástico de 6" (o bandas de goma, cuerdas, tiras de tela o sujetadores para el cabello)
- Aguja e hilo (u horquilla para el cabello)
- Tijeras
- Máquina de coser

Tutorial

1. Corte dos rectángulos de 10 x 6 pulgadas de tela de algodón. Use algodón de trama cerrada, como telas acolchadas o sábanas de algodón. La tela de las camisetas funcionará sin problemas. Coloque un rectángulo sobre otro; deberá coser la mascarilla como si se tratara de una sola pieza de tela.

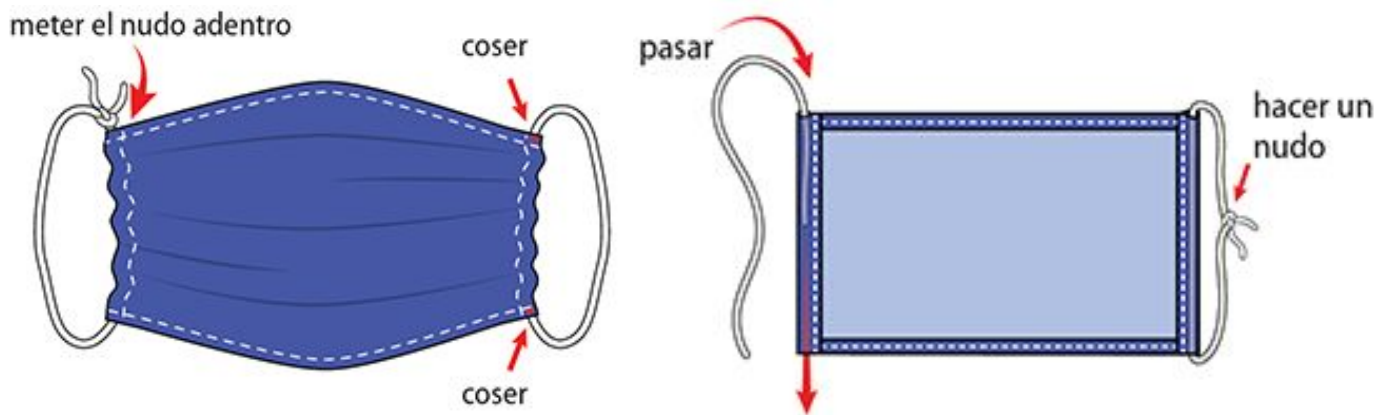


2. Doble los lados largos $\frac{1}{4}$ de pulgada y haga el dobladillo. Luego, pliegue la capa doble de tela $\frac{1}{2}$ de pulgada en los lados cortos y cósala.



3. Pase un elástico de 6 pulgadas de largo por $\frac{1}{8}$ pulgada de ancho por el dobladillo más ancho a cada lado de la mascarilla. Estos serán los sujetadores para las orejas. Use una aguja grande u horquilla para el cabello para enhebrarlos. Ate firmemente los extremos.

¿No tiene elástico? Use sujetadores para el cabello o bandas elásticas para la cabeza. Si solo tiene una cuerda, puede hacer los lazos más largos y atar la mascarilla detrás de la cabeza.



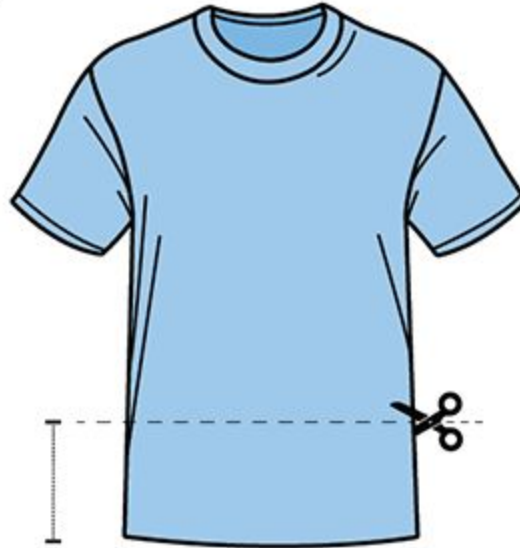
4. Tire suavemente del elástico para que los nudos queden dentro del dobladillo. Frunza los laterales de la mascarilla sobre el elástico y ajústelos para que la mascarilla se adapte a su rostro. Luego, cosa el elástico en su lugar para evitar que se deslice.

Cubierta para la cara rápida con camiseta (método sin costuras)

Materiales

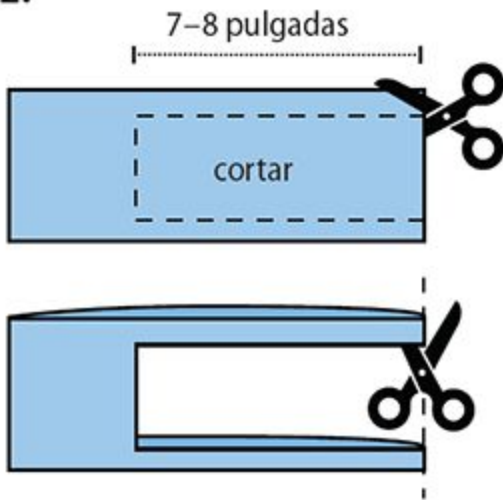
- Camiseta
- Tijeras

1.



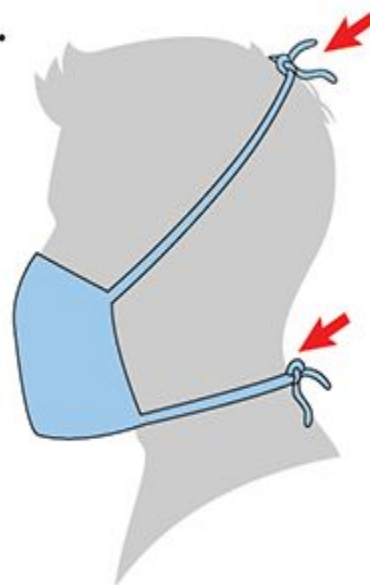
7-8 pulgadas

2.



cortar tiras para atar

3.



Atar las tiras alrededor del cuello y luego detrás de la cabeza.

Cubierta para la cara con pañuelo (método sin costuras)

Materiales

- Pañuelo (tela cuadrada de algodón de 20" x 20" aproximadamente)
- Bandas de goma (o sujetadores para el cabello)
- Tijera (si cortará su propia tela)

Tutorial

