

# 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**

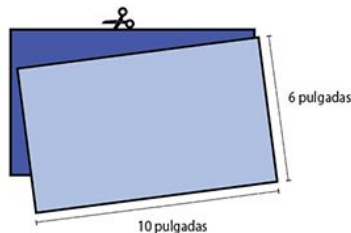
### **cubierta de tela para la cara cosida**

#### Materiales

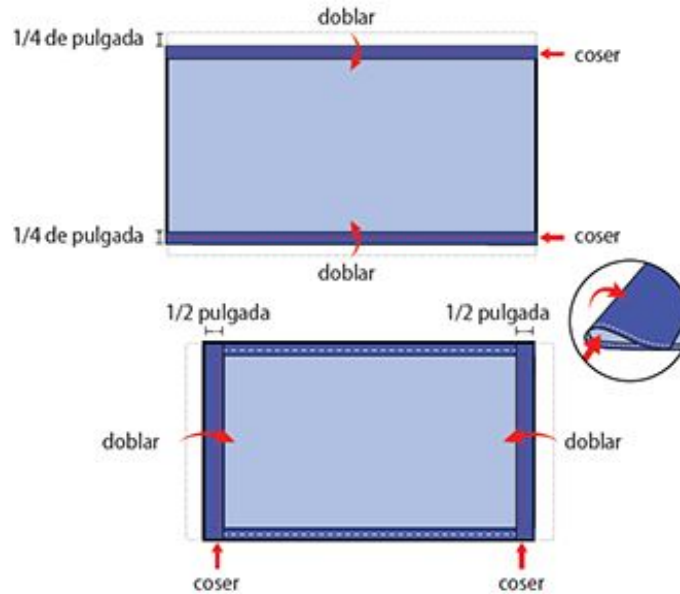
- Dos rectángulos de 10" x 6" de tela de algodón
- Dos trozos de elástico de 6" (o bandas de goma, cuerdas, tiras de tela o sujetadores para el cabello)
- Aguja e hilo (u horquilla para el cabello)
- Tijeras
- Máquina de coser

#### 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.

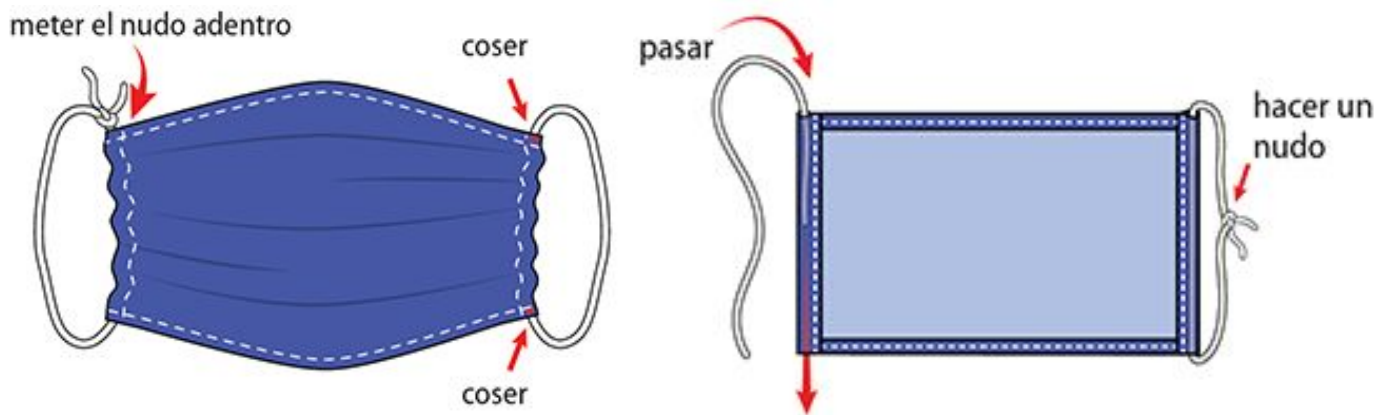


2. Doble los lados largos  $\frac{1}{4}$  de pulgada y haga el dobladillo. Luego, pliegue la capa doble de tela  $\frac{1}{2}$  de pulgada en los lados cortos y cósala.



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.



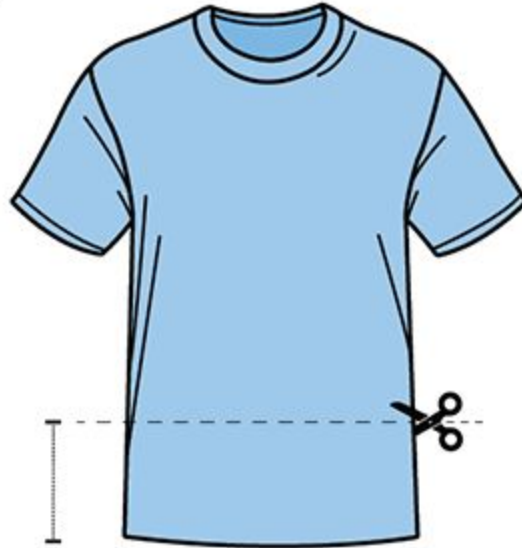
4. Tire suavemente del elástico para que los nudos queden dentro del dobladillo. Frunza los laterales de la mascarilla sobre el elástico y ajústelos para que la mascarilla se adapte a su rostro. Luego, cosa el elástico en su lugar para evitar que se deslice.

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

### Materiales

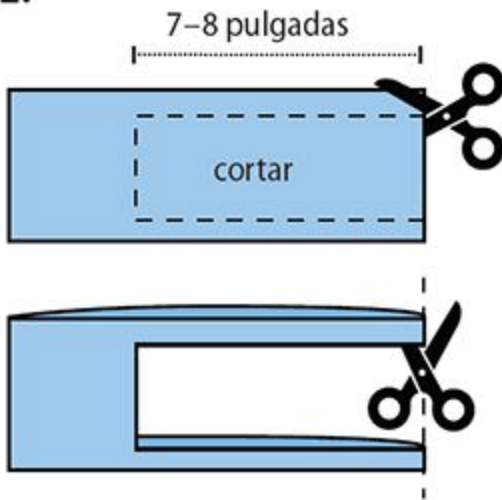
- Camiseta
- Tijeras

1.



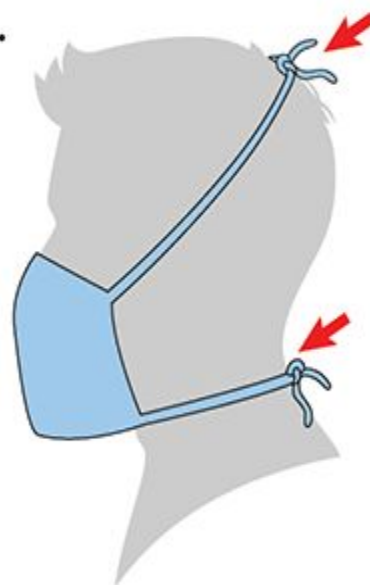
7-8 pulgadas

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

