



Camino a la Recuperación: Cubre bocas

24 DE ABRIL, 2020

Guía para el uso de Cubrebocas

*El Director de Salud del Condado de Yolo anunció una nueva orden que requiere el uso de cubrebocas en público, empezando el 27 de Abril, 2020. La orden de Refugiarse en su Lugar permanece en efecto y las personas deben continuar quedándose en casa el más tiempo posible, **manteniendo una distancia de por lo menos 6 pies con otras personas.***

PROPÓSITO Y CONTEXTO

El 24 de Abril del 2020, el Director de Salud Pública del Condado de Yolo anunció una orden requiriendo el uso de cubrebocas en público. El propósito de esta orden es reducir el contagio del nuevo coronavirus (COVID-19) y así reducir el impacto de COVID-19 en la salud pública.

Se anticipa que las restricciones empezaran a relajarse gradualmente, y por esto esta nueva orden se implementó como una medida de salud preventiva para reducir el contagio cuando más gente empiece a salir a lugares públicos. Como del COVID-19 se puede transmitir por personas sin síntomas visibles, el uso de cubrebocas, combinado con el distanciamiento social y el lavado de manos, puede prevenir el contagio del virus a otros cuando **salgan** de su casa por actividades esenciales.



Aunque el uso de un cubrebocas ayude a reducir el contagio del COVID-19, un cubrebocas no sustituye la necesidad de matenerse en casa, mantener una distancia de 6 pies entre usted y los demás, o de lavarse frecuentemente las manos.

CUBREBOCAS

Un “cubre bocas” debe estar hecho de tela, u otro material suave o permeable, sin hoyos o huecos, y debe cubrir por completa la boca y la nariz. Un cubrebocas puede ser comercial, hecho en casa, o improvisado de materiales disponibles. Los cubrebocas pueden hacerse de una variedad de telas, como bandanas, sábanas, bufandas, playeras, suéteres, o toallas.

Miembros del público NO deben comprar máscaras médicas como máscaras N95 o de cirugía, porque hay pocas de estas máscaras y deben ser reservadas para los doctores y proveedores de servicios médicos, o servicios de emergencia.

Cubre bocas deben:

- Ponerse apretados, pero cómodos, contra los lados de su cara.
- Mantenerse firmes con cintas amarradas o con resorte detrás de las orejas.
- Incluir varias capas de tela.
- Permitir respirar fácilmente, sin restricción.
- Poder **lavarlas** en máquina sin dañar o alterar su forma.

Que NO usar:

Los siguientes ejemplos no son considerados cubrebocas, y no cumplen con la orden:

- Máscaras estilo ‘Halloween’ o hechas de plástico.
- Máscaras de esquiar con huecos para la nariz o boca.
- Máscaras con válvula diseñada para facilitar la respiración (las válvulas son pequeños discos de plástico en un lado de la máscara). Estas válvulas o pequeños hoyos permiten la salida de gotas respiratorias y ponen a otras personas en riesgo.

¿CUANDO DEBE USAR UN CUBREBOCAS?

Cuando usar cubrebocas	Cuando NO usar cubrebocas
Esperando en fila y durante las compras.	En su casa, al menos que alguien en su casa esté enfermo.
Recogiendo o comprando comida en el supermercado o en un restaurante.	Manejando en su coche solo o con otras personas que viven con usted.
En el transporte público (o esperándolo).	Haciendo ejercicio al aire libre, como caminando, andando en bicicleta, o corriendo. Debe mantener una distancia de 6 pies con los demás y tener un cubrebocas disponible.
En un taxi o viaje compartido.	Cuando sea un riesgo a la seguridad o a la salud en su trabajo.
Buscando atención médica.	Cuando un doctor le recomiende no usarlo (debe tener un certificado médico).
Entrando a lugares permitidos, como oficinas del gobierno.	Niños menores de 2 años NO deben usar un cubrebocas por peligro de asfixia.
Mientras esté trabajando en un trabajo esencial donde interactúa con otras personas.	Más información sobre quien no necesita usar un cubrebocas se encuentra en la siguiente página.

POR FAVOR NOTE: NO se le permitira entrar a un negocio o usar transporte publico si usted no tiene puesto un cubrebocas. Recomendamos que usted lleve un cubrebocas cada vez que salga. Debe tener un cubrebocas disponible cuando esté haciendo ejercicio al aire libre, aunque no lo tenga puesto en ese momento. Habrá situaciones donde no podrá prevenir estar alrededor de otras personas.

¿CUALES GRUPOS NO TIENEN QUE USAR UN CUBREBocas?

Niños

Niños menores de 2 años **no deben usar** un cubrebocas por el riesgo de asfixiarse.



Recomendamos que los niños mayores de 2 años usen un cubrebocas o mascarilla cuando estén alrededor de otras personas, a menos de 6 pies de distancia. En este caso, deben ser supervisados por un adulto. El tipo de supervisión dependerá de la edad y madurez de cada niño. Con algunos niños, tener una discusión será suficiente. Para niños más chiquitos, los padres u otros cuidadores deben estar presentes cuando el niño use el cubrebocas. Cada padre y cuidador debe usar sentido común.

Aquellos con condiciones medicas

Si tiene documentación demostrando que un médico le ha dicho que no use un cubrebocas, usted no tiene que usar uno. Personas que tengan dificultad respiratoria, o no puedan quitarse el cubrebocas sin ayuda, no deben usar un cubrebocas. Si tiene una condición crónica, le recomendamos que usted obtenga documentación de un médico.

Si usar un cubrebocas crea un riesgo a su seguridad o salud en el trabajo (bajo las reglas establecidas de salud y seguridad), usted no tiene que usarlo.

Si tiene una discapacidad física que prevenga el uso de un cubrebocas, usted no tiene que usarlo.

Si usted está sordo, y usa el movimiento de su cara y boca para comunicarse, usted puede quitarse su cubrebocas durante la comunicación.

NEGOCIOS

Con la excepción del sistema médico (donde están sujetos a sus propias reglas sobre el uso de cubrebocas) todos los negocios esenciales (incluyendo entidades y organizaciones con trabajadores de infraestructura esencial, operaciones básicas mínimas, y funciones esenciales del gobierno) **necesitan requerir** que todos sus empleados, contratistas, dueños, y voluntarios se pongan un cubrebocas en su sitio de trabajo o cuando estén realizando trabajo en otro sitio, cada vez que un empleado, contratista, dueño o voluntario este:

- interactuando en persona con cualquier miembro del público.
- **trabajando** en cualquier lugar visitado por miembros del público, como áreas de recepción, en supermercados y farmacias, baños públicos, áreas de cajeros, áreas de espera, mostradores de servicio, y cualquier otro lugar usado para interactuar con el público, sin importar la presencia de cualquier miembro del público.
- trabajando en cualquier lugar donde se prepare o empaque comida para venta o distribución.
- trabajando en o caminado a través de áreas comunes como pasillos, escaleras, elevadores, o estacionamientos, o,
- en cualquier lugar o área encerrada en donde otras personas estén presentes (con excepción de personas con quienes comparte casa o residencia).

Igualmente, si usted opera un **taxi, vehículo de viajes compartidos, o un servicio de chófer**, usted debe usar un cubrebocas todo el tiempo aun cuando nadie más esté en su vehículo. El cubrebocas bloquea gotitas respiratorias que podrían contaminar su vehículo.



Por claridad, un cubrebocas **no está requerido cuando una persona está en una oficina personal** (un solo cuarto) o en otros lugares en su sitio de trabajo en tiempos cuando otras gentes además de residentes de su hogar no están presentes, mientras que el público no visite este lugar **regularmente**. Es decir, un trabajador no está requerido usar un cubrebocas si ese individuo está solo y en un lugar no visitado por el público **regularmente**. Sin embargo, este trabajador debe ponerse un cubrebocas en cualquier momento que su trabajo prevenga el distanciamiento social, cuando otros trabajadores estén cerca (menos de 6 pies), o cuando estén visitados por un cliente, o donde miembros del público u otros trabajadores estén frecuentemente presentes.

Adicionalmente, **un negocio debe tomar medidas razonables**, como poner letreros, para recordarle a sus clientes y al público que deben usar cubrebocas mientras estén adentro o esperando entrar a su negocio, establecimiento, o espacio. Negocios deben tomar pasos razonables para prohibirle la entrada a cualquier miembro del público que no tenga **puesto** un cubrebocas, y debe negarle el servicio a esa persona y sacar a esa persona de su negocio si logra entrar sin cubrebocas.

APLICACIÓN DE LA ORDEN

El éxito de esta orden depende del cumplimiento voluntario de todos y de la aceptación de estos requisitos por parte de la comunidad. **Es poco probable** que se cite un individuo que viole esta orden; la **aplicación de la ley** será enfocada en negocios y otras empresas que no cumplan con la orden. **A pesar de esto, a través del cumplimiento voluntario, todas las personas tienen la oportunidad de contribuir a la salud pública y al bienestar de nuestra comunidad.**

Las personas que eligen no usar cubrebocas cuando así lo exige esta orden pueden encontrar dificultades, como que se les niegue el acceso al transporte público y a negocios esenciales. En consecuencia, el cumplimiento individual de esta orden es esencial para realizar con éxito muchas actividades básicas, como comprar comestibles y otros suministros necesarios, y se espera de todos los miembros de la comunidad.

COMO MANTENER Y HACER CUBREBOCAS

Usted puede hacer su propio cubrebocas

Hay varias opciones de cubrebocas, **que** deben cubrir su boca y nariz. Los cubrebocas se pueden hacer da una variedad de materiales de tela, como bandanas, sabanas, bufandas, playeras, suéteres, o toallas. El CDC tiene instrucciones simples sobre cómo puedes hacer to propio cubrebocas, disponible aquí: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.

Mantenga su cubreboca limpio

Los cubrebocas deben ser lavados frecuentemente. Idealmente, lávalo después de cada uso, y ten preparado una bolsa o canasta para ropa sucia dedicado solo a los cubrebocas usados. Siempre lávese las manos, o use desinfectante de manos, antes y después de tocarse la cara o su cubrebocas. El CDC tiene instrucciones de cómo usar y lavar correctamente un cubrebocas, disponibles en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.

GUANTES

El uso de guantes como una medida preventiva NO está recomendada bajo esta orden. Lavándose frecuentemente las manos durante el día y limpiando las superficies que tocas regularmente, como superficies en la cocina y el baño, es una mejor manera de prevenir el contagio.

RECURSOS

El Condado de Yolo

<https://yolocounty.org/coronavirus>

<https://yolocounty.org/coronavirus-roadmap>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>