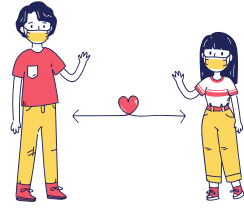


Uso del cubrebocas, el aliado de la prevención

¿SABIAS QUÉ?



Utilizar el cubrebocas de al salir de casa es una responsabilidad social que debemos cumplir todos los ciudadanos (UNAM, 2020).



Las mascarillas deben utilizarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión y salvar vidas.

Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas. Para que sean lo más eficaces posibles, es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminar las mascarillas correctamente.

Indicaciones básicas sobre la manera de ponerse la mascarilla:

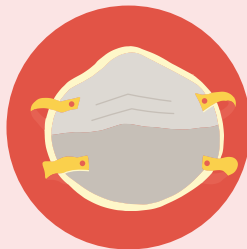
- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela, y cada vez que la toque.
- Compruebe que le cubre la nariz, la boca y el mentón.
- Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lávela cada día y si es una mascarilla médica, tírela a un cubo de basura.
- No utilice mascarillas con válvulas.

TIPO DE CUBREBOCAS A USAR



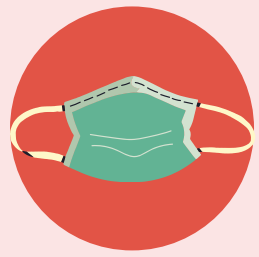
Cubrebocas de tela

- Lugares concurridos
- Transporte público y lugares donde no se pueda guardar sana distancia



Cubrebocas quirúrgico

- Personas con COVID-19 en atención domiciliaria.
- Personas con condiciones de riesgo



Recuerda que los cubrebocas N95 o similar solo deben ser utilizados por el personal de salud o en atención directa a personas con la COVID-19.

"El cubrebocas es un utensilio que deberíamos usar todos los mexicanos siempre que tengamos una actividad social" (López, 2020).



Uso del cubrebocas, el aliado de la prevención

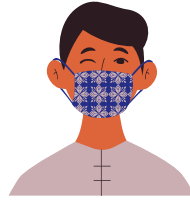
Recomendaciones para el uso de cubrebocas



Uso personal



Debe cubrir por completo la nariz y la boca



Cambiar si está sucio, húmedo o deteriorado



Si es de tela, se debe lavar diariamente

Además del uso del cubrebocas, mantenga la sana distancia, continúe con el lavado correcto y frecuente de las manos con agua y jabón o uso de soluciones alcoholadas al 70%, evite tocarse la cara y realice el estornudo de etiqueta.

¿Por qué su uso no debe ser voluntario?

Desde el punto de vista epidemiológico el cubrebocas es obligatorio y lo será hasta que no aparezca una vacuna o un medicamento eficaz para tratar los efectos del Covid-19 (Durán, V. 2020)



El uso del cubrebocas es vital para la prevención de los contagios. Además, es un factor importante para garantizar la seguridad del paciente, de los profesionales de la salud y los trabajadores que están en la primera línea de batalla contra la COVID-19.

Referencias:

Gobierno de México. (2020). *Uso del cubrebocas*. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/el-uso-de-cubrebocas-responsabilidad-social/>

http://www.calidad.salud.gob.mx/site/covid/docs/infografia_uso_cubrebocas.pdf

López, P. (2020). El uso de cubrebocas, responsabilidad social. En *Gaceta UNAM*. Recuperado de

Procuraduría Federal del Consumidor. (2020). *Uso del cubrebocas, el aliado de la prevención*. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/articulos/uso-del-cubrebocas-el-aliado-de-la-prevencion?idiom=es>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla*. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>