



usodemascarilla obligatorio



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



sobre los cubrebocas

- Las mascarillas deben utilizarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión y salvar vidas; el uso de una mascarilla por sí sola no basta para proporcionar una protección adecuada contra la COVID-19.
- Si la COVID-19 se propaga en tu comunidad, cuidate adoptando algunas precauciones sencillas, por ejemplo, manteniendo el distanciamiento físico, llevando mascarilla, ventilando bien las habitaciones, evitando las aglomeraciones, lavándote las manos y cubriéndote la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser.
- Consulta las recomendaciones de tu lugar de residencia y trabajo. Todas las medidas son necesarias.
- Convierte el uso de la mascarilla en una parte normal de tu 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:

- Comprueba que te cubre la nariz, boca y mentón.
- Cuando te quites la mascarilla, guárdala en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lávala cada día y si es una mascarilla médica, tírala a un cubo de basura.
- No utilices mascarillas con válvulas.
- Las mascarillas médicas están recomendadas para los siguientes grupos:
 - El personal sanitario que trabaja en entornos asistenciales.
 - Las personas que no se encuentren bien, en particular las que presenten síntomas leves, como dolores musculares, tos leve, dolor de garganta o cansancio.
 - Cualquiera que espere los resultados de la prueba de COVID-19 o que haya dado positivo.
 - Las personas que atienden fuera de un centro de salud el caso de un/a paciente con COVID-19 presunto o confirmado.



Las mascarillas deben utilizarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión del virus SARS-Cov-2 y salvar vidas; el uso de una mascarilla por sí sola no basta para proporcionar una protección adecuada contra la COVID-19.



cuando usar mascarilla



En las zonas donde circula el virus, se deben usar mascarillas cuando se está en lugares concurridos, donde no se puede estar al menos a un metro de distancia de las y los demás, y en habitaciones con ventilación deficiente o desconocida.

- En las zonas donde circula el virus, se deben usar mascarillas cuando se está en lugares concurridos, donde no se puede estar al menos a un metro de distancia de las y los demás, y en habitaciones con ventilación deficiente o desconocida. No siempre es fácil determinar la calidad de la ventilación, que depende de las tasas de renovación de aire, de aire reciclado y de aire fresco del exterior. De modo que si tienes alguna duda, es más seguro usar una mascarilla.
- Deberás siempre lavarte las manos antes y después de usar la mascarilla, y antes de tocarla mientras la usas.
- Mientras usas una mascarilla, debes mantener la distancia física de las y los demás en la medida de lo posible. Usar una mascarilla no significa que puedas tener un contacto directo con otras personas.
- En entornos públicos cerrados, como centros comerciales, edificios religiosos, restaurantes, escuelas y transporte público concurrido, debes usar una mascarilla si no puedes mantener la distancia física con las y los demás.
- Si recibes en tu casa a un/a visitante que no es miembro de la familia, usa una mascarilla si no puedes mantener una distancia física o la ventilación es deficiente.
- Para cuando realizas actividad física intensa, aún cuando estés en una zona de transmisión de la COVID-19, no debes usar mascarilla debido al riesgo de reducir la capacidad respiratoria. Sea cual fuere la intensidad con la que realices el ejercicio, mantente al menos a un metro de distancia de las y los demás, y si te encuentras en un local cerrado, asegúrate de que está adecuadamente ventilado.



elegir el cubrebocas

- Hay diferentes formas de mascarillas, como la de pliegue plano o la de hocico de pato; comprueba cual se ajusta mejor a tu nariz, tus mejillas y tu barbilla. Cuando los bordes de la mascarilla no están pegados a la cara y se mueven, como al hablar, el aire penetra a través de esos bordes en lugar de filtrarse a través de la tela. Se desaconseja el uso de mascarillas con respiraderos o válvulas de exhalación, porque permiten que el aliento escape de la mascarilla sin ser filtrado.
- Las mascarillas de tela deben confeccionarse con tres capas de ese material:
 - Una capa interna de material absorbente, como el algodón.
 - Una capa intermedia de material no absorbente y que no esté tejido, como el polipropileno.
 - Una capa exterior de material no absorbente, como el poliéster o una mezcla que contenga poliéster.
- Si compras una mascarilla de tela en una tienda, comprueba que cumple las normas nacionales de desempeño.

- Cómo lavar una mascarilla de tela:
 - Lava las mascarillas de tela con jabón o detergente, y preferiblemente en agua caliente (al menos a 60° C), como mínimo una vez al día.
 - De no ser posible lavar la mascarilla en agua caliente, lávala con jabón o detergente en agua a temperatura ambiente y, a continuación, hiérve la mascarilla durante un minuto;
- Consejos generales:
 - Asegúrate de limpiarte las manos antes de tocar la mascarilla.
 - Asegúrate de tener tu propia mascarilla y de no compartirla con otras personas.
 - Resiste la tentación de bajártela hasta la barbilla o de quitártela al hablar con otras personas.
 - No la lleves alrededor del brazo o la muñeca ni tires de ella hacia abajo hasta la barbilla o el cuello. Guárdala en una bolsa de plástico limpia.



Al elegir una mascarilla de tela, comprueba la filtración, la respirabilidad y el ajuste. Debe mantenerse cómodamente con un mínimo ajuste utilizando bandas o cintas elásticas.

niños, niñas y mascarillas



La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja consultar y respetar siempre las prácticas que recomiendan las autoridades locales para tu zona.

- Un grupo internacional y multidisciplinario de expertos/as reunido por la OMS examinó las pruebas sobre la COVID-19 y su transmisión en las y los niños, así como las limitadas pruebas disponibles sobre el uso de mascarillas en infantes.
- A partir de ese análisis y teniendo en cuenta otros factores, como las necesidades psicosociales y los hitos del desarrollo de niños y niñas, la OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan lo siguiente:
 - El uso de mascarilla no debe ser obligatorio para niños y niñas de hasta cinco años, en aras de la seguridad y el interés general de la y el niño y dada su incapacidad de utilizar adecuadamente una mascarilla con una asistencia mínima.
- La OMS y el UNICEF recomiendan que la decisión de utilizar mascarillas en niños y niñas de entre 6 y 11 años se base en los siguientes factores:
 - Si hay transmisión generalizada en el área donde reside la o el niño.
 - La capacidad de niños y niñas para utilizar la mascarilla de forma segura y adecuada.

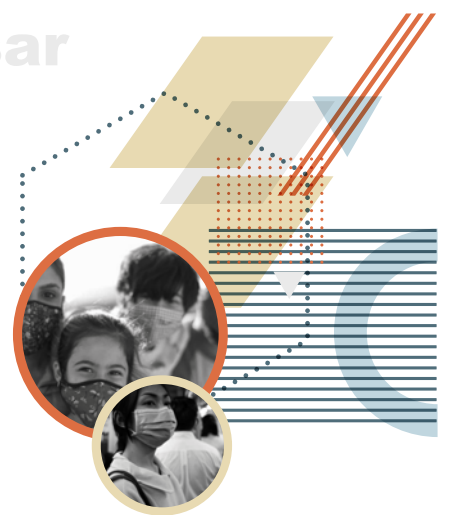
- El acceso a las mascarillas, así como su lavado y cambio en determinados lugares (como las escuelas y las guarderías).
- La supervisión adecuada de un/a adulto/a y las instrucciones para la o el niño sobre cómo ponerse, quitarse y llevar puesta la mascarilla de forma segura.
- Las posibles repercusiones de llevar puesta una mascarilla sobre el aprendizaje y el desarrollo psicosocial, en consulta con el personal docente, los padres, madres o cuidadores/as y las/os proveedoras de servicios médicos.
- Los entornos e interacciones específicos de la y el niño con otras personas que corren un alto riesgo de sufrir una manifestación grave de la enfermedad, como las personas mayores y las que tienen otras afecciones de salud subyacentes.
- La OMS y el UNICEF recomiendan que niños y niñas a partir de los 12 años utilicen mascarilla en los mismos supuestos que las y los adultos, en particular cuando no se pueda garantizar una distancia mínima de un metro de los demás y haya una transmisión generalizada en la zona.



riesgo por no usar cubrebocas

- Recientemente, frente a la disminución de casos y la vacunación a nivel mundial, múltiples autoridades sanitarias internacionales han optado por eliminar el uso de cubrebocas dentro de las medidas de prevención. Las y los científicos difieren sobre esta decisión por el riesgo que representa, el debate por esta controversia ha saltado de las calles a la arena política.
- Muchas y muchos extranjeros vienen a nuestro país sin cubrebocas porque en sus países ya no es obligatorio o tienen la idea de que no se van a contagiar por estar en un lugar de playa y eso puede generar conflictos entre los que la usen y los que no como en Cancún Quintana Roo.
- El Departamento de Sanidad de España, planteará esta medida cuando se llegue al 50% y el 70% de la población vacunada, siendo la segunda cifra la necesaria para alcanzar la inmunidad de rebaño.
- La Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria aboga por la cautela, insiste en que de momento no se va a poner una fecha para el fin de la mascarilla.
- Otras y otros expertos opinan que se está todavía lejos de tomar la decisión de quitar el uso de cubrebocas y se debe mantener su uso

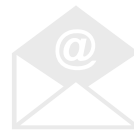
- estricto al menos hasta que el 80% de la población esté inmunizada.
- En un estudio reciente de la CDC (Centros de Control de Enfermedades de EUA, por sus siglas en inglés), investigadores/as dieron a conocer que un cubrebocas de tela sobre uno quirúrgico puede bloquear hasta el 92.5% de partículas infecciosas potenciales.
- Más importante aún, es ajustar muy bien el cubrebocas para que vaya pegado a la cara y no haya huecos por donde se filtren las partículas infecciosas. Los cubrebocas flojos, solo protegen un 42%.
- Usar doble cubrebocas se ha vuelto más común en las últimas semanas, particularmente después de que surgieron las preocupaciones sobre las nuevas variantes del virus.
- En la decisión de permitir no usar cubrebocas en exteriores, se deberá tener en cuenta el número de personas vacunadas con esquema completo, además de las medidas colectivas e individuales porque la percepción de la población puede hacer que asuman que la situación está mejor y va camino de resolverse y eso da algunos relajamientos en las distancias cortas que pueden favorecer la transmisión.



El uso de cubrebocas ha sido una de las medidas de protección personal más efectivas para sofocar la transmisión de la COVID-19 y proteger la salud de la población, en momentos críticos de la pandemia.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

