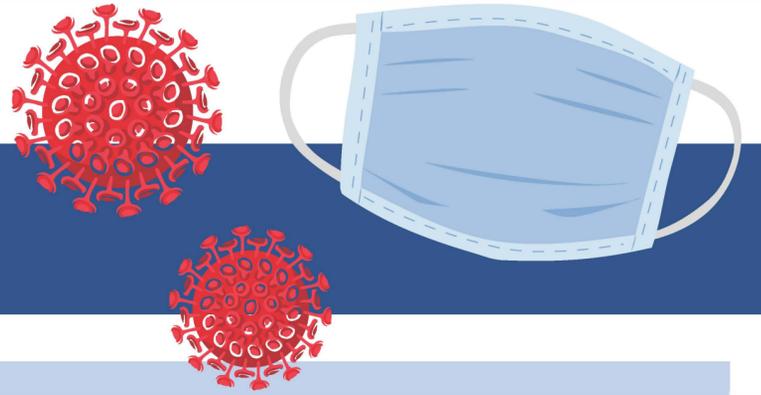


LAS MASCARILLAS FACIALES Y EL CORONAVIRUS

Esta hoja informativa proporciona información básica y orientación sobre el uso de mascarillas para los trabajadores y el público en general. Los empleadores deben proporcionar capacitación adicional y proteger a los trabajadores que puedan estar expuestos al virus en el trabajo.



¿QUÉ SABEMOS ACERCA DEL CORONAVIRUS?

¿Cómo se propaga el coronavirus?

El virus que causa COVID-19 puede transmitirse de una persona a otra de varias maneras.

- El virus viaja en pequeñas gotitas de líquido creadas cuando alguien que tiene el virus estornuda, tose, habla o respira. Algunas de las gotitas más grandes pueden caer sobre las personas y superficies cercanas. Las gotitas que son demasiado pequeñas y no se ven a simple vista pueden permanecer en el aire más tiempo y viajar más lejos. El virus puede entrar al cuerpo de otra persona si es inhalado por la boca o la nariz, si las gotitas caen en los ojos, o si toca una superficie contaminada con el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.
- Una vez que el virus está en el cuerpo de alguien, puede causar enfermedades e incluso la muerte. Los síntomas de COVID-19 pueden incluir tos seca, fiebre, dolores de cabeza y cuerpo, fatiga, pérdida reciente del olfato o gusto y dificultad para respirar.

Síntomas del COVID-19:

Tos seca



Fiebre



Dolores de cabeza y cuerpo



Fatiga



Pérdida del olfato o gusto



Dificultad para respirar



ALERTA:

Es posible que no sepa de inmediato que se ha infectado.
¡Puede transmitir el virus a otras personas antes de tener síntomas!

¿Cómo saber si alguien tiene el virus?

- Cualquier persona podría estar infectada y no saberlo. Debe suponer que todos, incluido usted, pueden estar infectados y posiblemente pueden transmitir el virus a otras personas.
- Todos deben tomar medidas para protegerse y proteger a los demás.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás?

- Mantenga una **distancia física** de **al menos 2 metros** (6 pies) entre usted y los demás.
- **Limpie las superficies con frecuencia** para eliminar la suciedad, luego **use un desinfectante** para eliminar las partículas del virus.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua tibia y jabón durante **al menos 20 segundos**. Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante de manos.
- **No se toque la cara** sin haberse lavado las manos inmediatamente antes y después.
- **Cúbrase la boca** con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, luego tire el pañuelo al basurero sin tocarlo y lávese las manos de inmediato. Si no tiene un pañuelo, tosa en el codo en lugar de la mano.
- **Quédese en casa** tanto como sea posible. **Aíslese si tiene algún síntoma o ha estado expuesto al virus.**



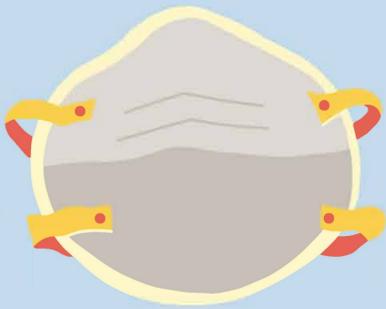
LO QUE DEBE SABER SOBRE LAS MASCARILLAS FACIALES

La preocupación por la exposición en la comunidad ha llevado a las ciudades, condados, estados y al Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a pedir al público que use mascarillas en lugares públicos. La preocupación por la exposición en el trabajo también ha llevado a algunos trabajadores que no han recibido protección de sus empleadores a usar sus propias mascarillas.

Debido a la escasez de respiradores y mascarillas quirúrgicas que los trabajadores de salud y personal de servicios de emergencia necesitan con urgencia, las personas en todo el mundo están fabricando o comprando sus propias mascarillas faciales para protegerse. Esto es lo que necesita saber.

¿Cuál es la diferencia entre un respirador, una mascarilla quirúrgica y una mascarilla facial de tela?

Respirador

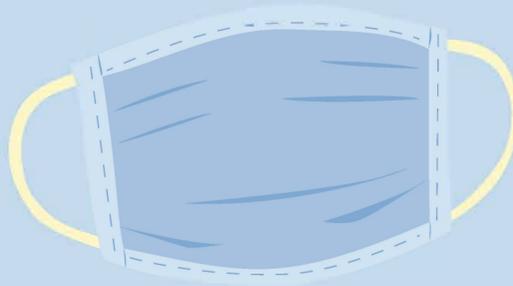


- Hecho de fibras especiales que pueden atrapar pequeñas partículas. (Otros estilos de respirador pueden proporcionar aún más protección.)

- Puede formar un sello ajustado contra la cara.

- Protege al usuario de la mayoría de las partículas del virus pequeñas si se usa correctamente.

Mascarilla quirúrgica o médica

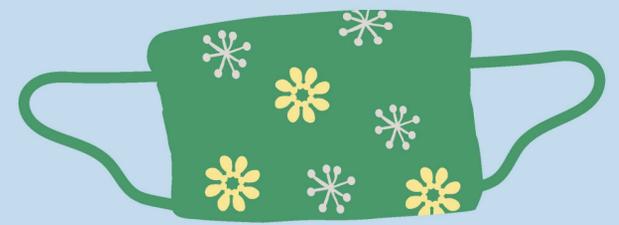


- Típicamente hecha de material que resiste líquidos o líquidos que traspasan. Ayuda a atrapar las gotas cuando el usuario respira, habla, tose o estornuda.

- No forma un sello ajustado contra la cara.

- Pequeñas partículas del virus pueden atravesar el material o alrededor del borde de la mascarilla. Protege al usuario de los aerosoles y salpicaduras de líquidos.

Mascarilla facial de tela



- Típicamente hecha de múltiples capas de tela que pueden ayudar a atrapar las gotas cuando el usuario respira, habla, tose o estornuda. Consulte la guía del CDC: bit.ly/36D4DrT.

- No forma un sello ajustado contra la cara.

- Pequeñas partículas del virus pueden atravesar la tela o alrededor del borde de la mascarilla. La tela no protege de aerosoles y salpicaduras.

Todos los respiradores y las mascarillas deben:

Cubrir la nariz y la boca



Desde la parte superior de la nariz hasta debajo de la barbilla. Siempre use el mismo lado hacia afuera.

Ser reemplazadas cuando estén mojadas o dañadas



Una mascarilla húmeda o dañada no le protegerá.

Ser proporcionadas por los empleadores



Los empleadores deben proporcionar protección respiratoria adecuada a los trabajadores que puedan estar expuestos al coronavirus en el trabajo.

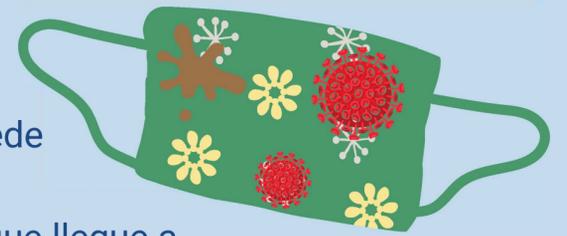


ALERTA:

Las mascarillas faciales no eliminan el riesgo de exposición y deben usarse con otras precauciones. Úselas correctamente para limitar la propagación de la enfermedad.

¿Cómo usar una mascarilla podría aumentar el riesgo de exposición al virus?

- Usar una mascarilla puede dar una falsa sensación de seguridad. Puede pensar que está protegido, por lo que ignora otras precauciones, como mantener una distancia segura entre los demás. Si las personas cercanas están infectadas, usted se podría exponer más al virus.
- Una mascarilla contaminada puede aumentar el riesgo de infección.
 - Las mascarillas pueden ser incómodas- tocar su mascarilla para ajustarla puede contaminar su mascarilla o sus manos.
 - Su mascarilla puede humedecerse cuando respira, por lo que cualquier virus que llegue a la mascarilla puede permanecer infeccioso por más tiempo.
 - Guardar su mascarilla en un área contaminada puede contaminarla.
 - Quitarse la mascarilla incorrectamente puede contaminar su mascarilla o sus manos.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR TAN SEGURO COMO SEA POSIBLE MIENTRAS USO UNA MASCARILLA?

Siga manteniendo su distancia de los demás, lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia. Una mascarilla no proporciona por sí sola suficiente protección.

Para ponerse la mascarilla:

1. Si tiene el pelo largo, recójalo hacia atrás, lejos de su cara.
2. Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar su mascarilla. Si no hay agua y jabón, use desinfectante de manos.
3. Asegúrese de que su mascarilla esté limpia y seca.
4. Use las tiras para ponérsela. No toque la superficie interna o externa del área de respiración de la mascarilla. Siempre use el mismo lado hacia afuera.
5. Ajústela para que cubra su nariz y boca y así minimizar cualquier espacio entre la mascarilla y su cara.
6. Si debe tocar o ajustar su mascarilla mientras la usa, lávese las manos antes y después con agua y jabón o use desinfectante de manos.
7. Reemplace la mascarilla con una nueva si se humedece por respirar, toser o estornudar, o por salpicaduras y aerosoles.
8. No comparta su mascarilla con otros. Márquela para que sepa que es suya.



Para quitarse la mascarilla al final del día o al final de su turno:

1. Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante de manos.
2. Una vez utilizada, su mascarilla podría estar contaminada. Trátela con cuidado y no toque la superficie interna o externa del área de la mascarilla.
3. Use las tiras para quitarse la mascarilla sin tocarla o dejar que la mascarilla toque su cara.
4. Coloque la mascarilla usada en una bolsa de papel u otra bolsa transpirable con su nombre y ciérrela para evitar esparcir contaminantes.
5. Lave la mascarilla usada el mismo día o lo antes posible con agua caliente y jabón, séquela bien y guárdela en una bolsa limpia. Evite dejar la mascarilla usada en una bolsa cerrada donde cualquier virus en la mascarilla pueda permanecer infeccioso.



Si debe quitarse y volver a usar su mascarilla antes de lavarla:

Lo ideal es usar una mascarilla limpia cada vez que se la ponga. Si se quita la mascarilla temporalmente y no tiene acceso a una limpia, tome estas precauciones.

1. Lávese las manos y quítese la mascarilla con cuidado como ya se indicó previamente.
2. Guárdela en una bolsa de papel limpia marcada con su nombre. No coloque su mascarilla sobre una superficie contaminada ni la use colgada de su cuello o encima de su cabeza.
3. Vuelva a ponerse la mascarilla con cuidado usando las tiras como se indicó previamente, sin tocar la superficie interna o externa del área de respiración.
4. Si la mascarilla se daña o se moja, no la vuelva a usar.



ALERTA:

Siempre use su mascarilla junto con otras precauciones: mantener una distancia segura, lavarse las manos y desinfectar las superficies. Acuérdesse de ponérsela, quitársela, limpiarla y guardarla de forma segura.



RECORDATORIO PARA LOS TRABAJADORES: Los empleadores deben protegerlo de los riesgos laborales. Si quizá usted está expuesto al coronavirus en su trabajo, **su empleador es responsable de capacitarlo y protegerlo**. Hable con su supervisor, compañeros de trabajo, representante del sindicato u otro defensor de los trabajadores sobre cómo ejercer su derecho a un trabajo seguro.

Esta información se actualizará a medida que haya nuevas investigaciones disponibles.

Para obtener más recursos de COVID-19, visite nuestra página web: www.losh.ucla.edu o escanee el código QR:

Contáctenos para consultas de capacitación: loshinfo@ucla.edu | (310) 794-5964



Gracias a los revisores que proporcionaron valiosos comentarios: Mark Catlin, Alejandra Domenzain, Deborah Gold, Margaret Quinn, Maggie Robbins, Laura Stock, Suzanne Teran, y Rebecca Newburn. UCLA LOSH es responsable del contenido final.

Última actualización: 28 de abril 2020

Referencias

1. Jones R and Brosseau L. Aerosol Transmission of Infectious Diseases, JOEM Vol. 57, No. 5, May 2015.;
2. Anfinrud P, et al. Visualizing Speech-Generated Oral Fluid Droplets with Laser Light Scattering. Correspondence, NEJM, April 15, 2020. https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2007800?query=featured_home
3. He X, et al., Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. Nature Medicine (2020); <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0869-5>
4. Safer Cleaning, Sanitizing and Disinfecting Strategies to Reduce and Prevent COVID-19 Transmission. University of Washington Dept. of Environmental & Occupational Health Sciences Continuing Education Program;
5. Disinfectants and Work-Related Asthma: Information for Workers, Occupational Health Branch, CDPH.
6. Center for Disease Control (CDC), COVID-19 Recommendations for Cloth Face Covers. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
7. Leung N, et al., Respiratory virus shedding in exhaled breath and efficacy of face masks. Brief Communication, Nature Medicine, April 6, 2020.
8. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2020. Rapid Expert Consultation on the Effectiveness of Fabric Masks for the COVID-19 Pandemic. April 8, 2020. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25776>.
9. Davies A, et al., Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would they Protect in an Influenza Pandemic?, Disaster Medicine and Public Health Preparedness, Vol. 7, Issue 4, August 2013.
10. CDC COVID-10 Cloth Face Covers. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>;
11. A NY Times series of articles by Tara Parker-Pope includes useful considerations:
11a. NY Times, A User's Guide to Face Masks. Updated April 21, 2020 <https://www.nytimes.com/2020/04/10/well/live/coronavirus-face-masks-guides-protection-personal-protective-equipment.html>;
11b. NY Times, What's the Best Material for a Mask? April 20, 2020 <https://www.nytimes.com/article/coronavirus-homemade-mask-material-diy-face-mask-ppe.html>
11c. NY Times, How NOT to Wear a Face Mask. April 8, 2020 <https://www.nytimes.com/2020/04/08/well/live/coronavirus-face-mask-mistakes.html>
12. World Health Organization 2020. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. Interim guidance. April 6, 2020.
13. <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/Health-Care-General-Industry.html> Cal/OSHA's website for health care workers and others in general industry includes standards that apply to protection from the coronavirus and guidance for specific industries.