

Coberturas faciales: Preguntas frecuentes

El Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York recomienda que todos los neoyorquinos se cubran la cara cuando estén fuera de su casa para ayudar a detener la propagación de la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19).

¡Llevar una cobertura facial no le hace invencible! Los neoyorquinos todavía necesitan quedarse en casa tanto como sea posible, especialmente si están enfermos. Es esencial que la gente continúe practicando el distanciamiento social (físico) y una buena higiene de manos aunque se cubra la cara, incluyendo mantener 6 pies (dos metros) de distancia entre los demás y ellos siempre que sea posible. El cubrirse la cara es una precaución más que podemos tomar y que puede ayudar a detener la propagación de COVID-19.

Preguntas frecuentes

¿Qué es una cobertura facial?

Una cobertura facial es cualquier papel o tela (como un pañuelo o bufanda) que esté bien sujeta y que cubra su boca y nariz.

¿Quién debe usar una cobertura facial?

Todos los neoyorquinos deben llevar una cobertura facial en caso de que necesiten estar fuera de su casa y puedan estar a menos de 6 pies (dos metros) de distancia de los demás.

Todos los neoyorquinos deben llevar una cobertura facial en caso de que necesiten estar fuera de su casa y puedan estar a menos de 6 pies (dos metros) de distancia de los demás.

¿Necesito llevar una cobertura facial todo el tiempo cuando estoy fuera de mi casa?

Si está enfermo, sí. Recuerde que debe quedarse en casa si está enfermo y solo salir para recibir atención médica esencial o para obtener productos de primera necesidad, como alimentos.

Si no está enfermo, debe llevar una cobertura facial cuando tenga que salir de casa y pueda estar más cerca de 6 pies (dos metros) de los demás. Algunos ejemplos son viajar en metro o autobús, tomar un taxi o un servicio de automóviles, caminar por una calle concurrida, ir a la farmacia y tiendas de comestibles, e ir al médico o a un hospital.

¿Necesito llevar cobertura facial cuando hago ejercicio?

No, siempre y cuando se mantenga al menos a 6 pies (dos metros) de los demás.

La gente solo debe hacer ejercicio que le permita mantener la distancia física de los demás. Caminar, correr y montar en bicicleta son buenos ejemplos de actividades que no requieren compartir el equipo o contacto cercano con otros.

Me confirmaron que tengo COVID-19 y ahora me siento mejor, ¿todavía tengo que llevar una cobertura facial?

Todavía existen muchas cosas que no sabemos sobre el COVID-19, incluyendo el tiempo que el virus permanece en el cuerpo de una persona y si es posible volver a enfermarse. Por esta razón, recomendamos que continúe con el distanciamiento físico y otras precauciones incluso después de sentirse mejor. Esto incluye el uso de una cobertura facial cuando esté fuera de su casa y no pueda mantener al menos 6 pies (dos metros) de distancia entre los demás y usted.

Recuerde que si ha tenido o puede haber tenido COVID-19, no debe salir de la casa excepto para recibir atención médica esencial o para satisfacer necesidades esenciales hasta que todo lo siguiente sea cierto:

- Han pasado al menos siete días desde que empezaron los síntomas.
- No ha tenido nunca fiebre o no ha tenido fiebre durante los últimos tres días sin tomar medicamentos contra la fiebre como el Tylenol o el ibuprofeno.
- Su condición general ha mejorado.

¿Por qué se recomienda esto ahora?

Aún queda mucho por aprender sobre COVID-19. Sin embargo, cada vez existen más pruebas de que las personas sin síntomas pueden contagiar el virus, y que las gotas producidas al respirar, hablar o cantar pueden contagiar el COVID-19 de una persona a otra.

Seguimos pensando que quedarse en casa y practicar el distanciamiento físico y una buena higiene de las manos son las maneras más importantes de detener la propagación de COVID-19. Al recomendar a los neoyorquinos el uso de una cobertura facial, estamos añadiendo una cosa más que puede ayudar a reducir la propagación, especialmente de las personas que están enfermas y no lo saben todavía.

¿Qué tipo de cobertura facial es mejor, de papel o tela?

Tanto la cobertura facial de papel como de tela son buenas, siempre y cuando se cubra la nariz y la boca.

Sin embargo, **por favor no acumule mascarillas de papel, especialmente las de uso médico**, como las máscaras N95 o las mascarillas quirúrgicas. Estas mascarillas son muy escasas y nuestros proveedores de salud necesitan las mascarillas para mantenerse saludables y para cuidar a los más enfermos. Los trabajadores de la salud no pueden mantenerse a distancia de los demás, evitar a los enfermos o impedir el contacto con los fluidos corporales de los demás, como la saliva, y por ello es esencial que les reservemos mascarillas.

¿Con qué frecuencia debo lavar mi cobertura facial?

Si utiliza una cobertura facial de tela, le recomendamos que se lave una vez al día a mano o a máquina con detergente. La cobertura facial **debe estar completamente seca antes de usarla**. Las personas deben tener un par de coberturas faciales para que puedan alternarse mientras se lavan.

¿Por cuánto tiempo puedo llevar una cobertura facial de papel?

Si utiliza una cobertura facial de papel que no sea de un profesional de la salud, le recomendamos que utilice una nueva cada día. Por favor, no utilice mascarillas para trabajadores de la salud, como la N95 o las mascarillas quirúrgicas. ¡Es esencial que guardemos las mascarillas para los trabajadores de la salud! Utilice un pañuelo, una bufanda o una cobertura que haya hecho usted mismo en lugar de utilizar las mascarillas que necesitan nuestros trabajadores de la salud que se encuentran en la primera línea de esta pandemia.

¿Existen precauciones que debo tomar con mi cobertura facial?

- Al ponerse y quitarse una cobertura facial, es probable que se toque la cara. Por lo tanto, lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón o, si no dispone de él, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol cada vez que se ponga o se quite la cobertura facial.
- No coloque una cobertura facial usada en lugares donde otras personas puedan tocarla o donde los gérmenes atrapados en su protector facial puedan tocar otras superficies, como las encimeras o la mesa de la cocina.
- Las mascarillas de papel usadas deben tirarse al final del día.
- No deje la mascarilla suelta en una bolsa o mochila. Le recomendamos que lleve consigo una bolsa de plástico para guardar la mascarilla si se la va a quitar cuando esté fuera de casa.

¿Es posible hacer su propia cobertura facial?

Sí. Una cobertura facial puede ser una bufanda, un pañuelo u otra tela.