



PONGASE UNA MASCARILLA – Y CUIDELA APROPIADAMENTE

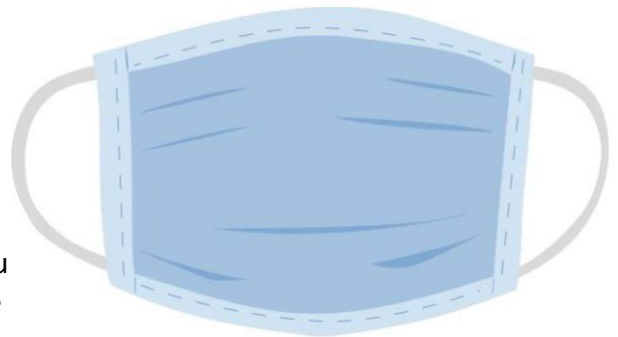
Todos estamos ocupados. Pero cuando el CDC y muchos otros profesionistas de la salud nos indican que personas sin síntomas pueden propagar el COVID-19, debemos tomar acción para detener la propagación.

La manera mas sencilla de detener la propagación del virus es usar una mascarilla. Debemos ponernos una mascarilla cada vez que estamos en público. También tenemos que ponernos una mascarilla cuando nos reunimos con la familia. Nos tenemos que poner la mascarilla apropiadamente y lavarla diario.

Las mascarillas sí funcionan: COVID-19 puede propagarse a través de gotitas pequeñas cuando la gente habla y respira. La partícula del COVID-19 mide aproximadamente 0.1 micra de tamaño, pero siempre se adhiere a algo más grande, como gotitas de agua, que consisten de proteína de agua mucosa, y otro material biológico y son más grandes que 1 micra.

Las mascarillas bloquean a estas gotitas. Nueva evidencia demuestra que el uso de mascarillas está asociado con menos casos y tasas de mortalidad más bajas.

Uso apropiado de la mascarilla: Póngase la mascarilla para que cubra TANTO su nariz como su boca y asegúrela bajo su barbilla. Su mascarilla atrapa sus gotitas por dentro y las de otra persona por fuera. Si su mascarilla queda bajo su nariz, es más probable que usted respire el virus hacia adentro y el borde contaminado toque sus labios. No toque el frente de la mascarilla ni su cara. Si lo toca, recibe los gérmenes de sus manos. Quítesela desatando o subiendo las cintas de la orejas. Lávese o desinfecte sus manos cada vez que la toque.



Para lavar su mascarilla: Lave su mascarilla cada vez que la use. La puede lavar a mano con jabón y agua caliente y/o cuando lave su ropa. Si su mascarilla tiene cintas largas, la puede colocar dentro de una funda de almohada y hacer un nudo en el extremo para ponerla en la lavadora y secadora. Asegúrese de que su mascarilla esté seca antes de ponérsela.

Avances en las directivas: Al principio del brote, los directivos de CDC estaban preocupados por el número limitado de mascarillas quirúrgicas y respiradores N95, y pensaban que las personas eran contagiosas principalmente cuando tenían síntomas. Ahora, los investigadores confirman la evidencia de que las personas sin síntomas pueden infectar a otras, desde entonces las recomendaciones respecto a las mascarillas han avanzado. La información continúa evolucionando. Manténgase al día de las recomendaciones y requisitos locales respecto a las mascarillas.

Mi mascarilla lo protege a usted. Su mascarilla me protege a mí, aún cuando somos familia.

We are all in this together. Latinos, *juntos*, we can stop COVID-19!

