

## Cómo usar cubiertas de tela para la cara

Las cubiertas de tela para la cara deben:

- Ajustarse bien, pero de manera cómoda contra el costado de la cara
- Sujetarse con cintas o cordones que se enganchan en las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir respirar sin restricciones
- Poder lavarse y secarse en la secadora sin que se dañen ni cambie su forma

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan usar cubiertas de tela para la cara en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener (p. ej., supermercados y farmacias), especialmente en áreas donde la transmisión comunitaria es significativa.

Los CDC también aconsejan el uso de cubiertas de tela para desacelerar la propagación del virus y ayudar a evitar que las personas que podrían tenerlo y no saberlo transmitan el virus a los demás. Las cubiertas pueden ser hechas en casa con materiales de bajo costo, como una medida de salud pública adicional.

Las cubiertas de tela **no** son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N95. Esos son suministros esenciales que deben reservarse para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias, según lo recomendado por los CDC.



### ¿Cómo limpiar una cubierta de tela para la cara de manera segura?

Se deben lavar de manera habitual, de acuerdo con la frecuencia del uso. Utilizar la lavadora, debe ser suficiente para lavar la cubierta para la cara adecuadamente. Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca al quitarse la cubierta para la cara, y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitársela.

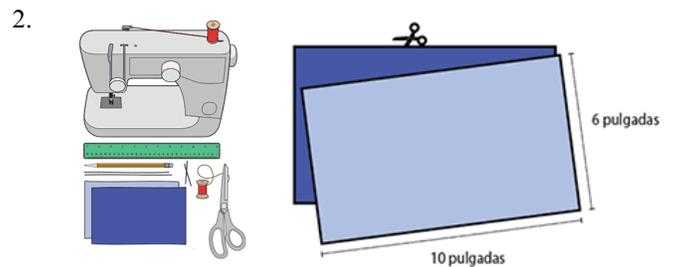
## Cubierta de tela para la cara cosida

Materiales a utilizar:

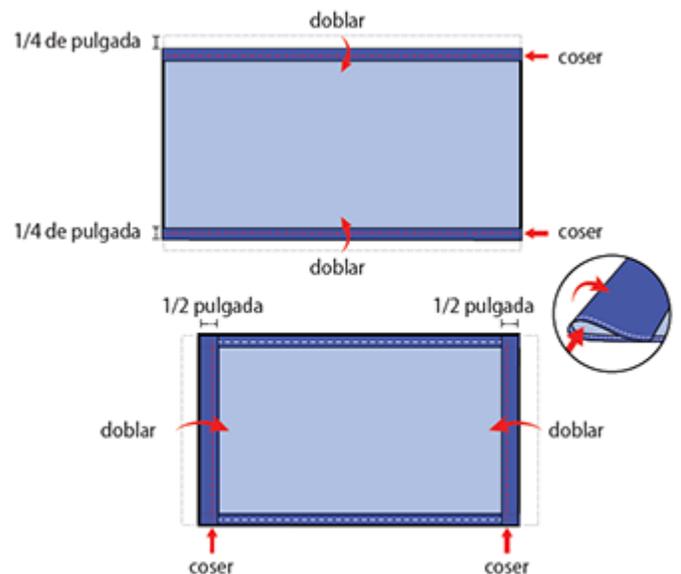
- Dos rectángulos de tela de algodón (10 x 6")
- Dos tiras elásticas de 6" pulgadas (o bandas elásticas, cordeles o cordones, tiras de tela o cintas elásticas para el cabello)
- Hilo y aguja (u horquilla [*bobby pin*])
- Tijeras
- Máquina de coser

Instrucciones:

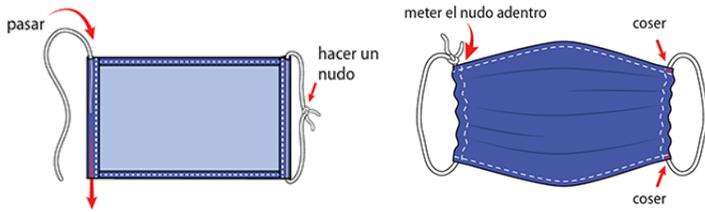
1. Corte dos rectángulos de tela de algodón tamaño 10 por 6 pulgadas. Use material de algodón de hilado apretado, como tela de acolchados o sábanas de algodón. La tela de camisetas puede funcionar en un apuro. Coloque un rectángulo sobre el otro; la cubierta de tela para la cara se cose como si fuera una pieza de tela única.



2. Doble por los bordes largos y haga un dobles de 1/4 de pulgada. Luego haga un dobladillo de 1/2 pulgada en la capa doble de tela a lo largo de los bordes cortos y cóselo.

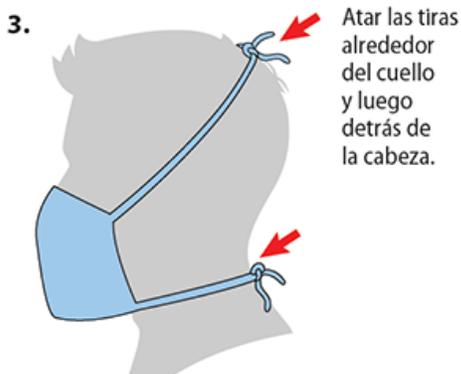
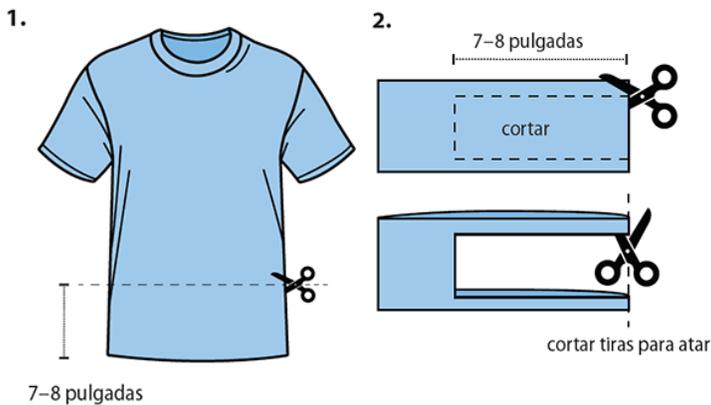


3. Pase un elástico de 1/8 de pulgada de ancho y 6 pulgadas de largo a través del dobles más ancho a cada lado de la cubierta de tela para la cara. Estas serán las tiras que se enganchan en las orejas. Use una aguja larga o una horquilla (bobby pin) para pasar el elástico a través del dobladillo. Ate bien los extremos. ¿No tiene elásticos? Use cintas o bandas elásticas para el cabello. Si solo tiene cordeles o cordones, puede hacer las tiras más largas y atarse la cubierta de tela para la cara detrás de la cabeza.



4. Tire del elástico con cuidado para que los nudos queden dentro del dobles. Junte los costados de la cubierta de tela para la cara sobre el elástico y ajústelo para que la cubierta de tela para la cara se ajuste a su cara. Luego cosa bien el elástico para evitar que se deslice.

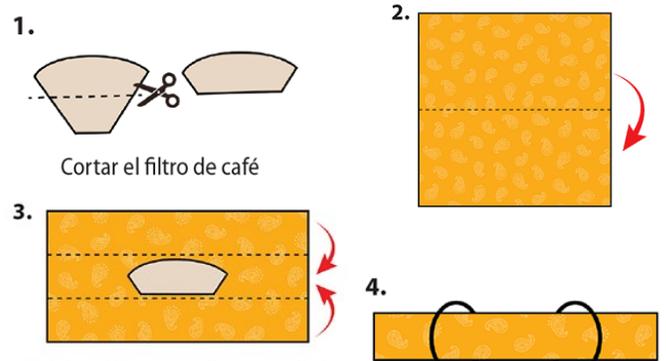
**Cubierta para la cara de corte rápido hecha con una camiseta y tijeras (método sin costura).**



**Cubierta para la cara hecha con una bandana (método sin costura)**

Materiales:

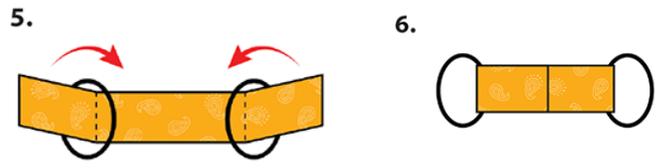
- Bandana o pañuelo (o cuadrado de algodón de aproximadamente 20 x 20 pulgadas)
- Filtro para café
- Bandas elásticas (o cintas elásticas para el cabello)
- Tijeras (si va a cortar su propia tela)



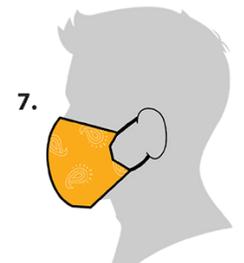
Doblar el filtro en el centro de la bandana doblada.

Doblar la parte de arriba hacia abajo. Doblar la parte de abajo hacia arriba.

Colocar las gomas o cintas elásticas para el cabello a 6 pulgadas de distancia la una de la otra.



Doblar los costados hacia el centro y colocar un extremo dentro del otro.



Antes de visitar la sala de emergencias consulte con la línea de urgencias **First Health Call** al 1-866-337-3338.

**Referencias:** Uso de cubiertas de tela para la cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19. CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings-sp.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en abril de 2020. ©First Medical Health Plan, Inc.