

# COVID-19 y las mascarillas

## ¿Debo usar una mascarilla?

En Australia, los expertos de la salud recomiendan el uso de la mascarilla en las zonas donde la transmisión de COVID-19 en la comunidad es alta, siempre que no sea posible mantener la distancia física.

El uso de la mascarilla puede protegerle de pequeñas gotas cuando una persona con COVID-19 tosa, hable o estornude y usted se encuentre a menos de 1.5 metros de distancia. El uso de la mascarilla también ayudará a proteger a los demás si usted está infectado con el virus, pero no presenta síntomas de infección.

Cuando piense en usar o no una mascarilla tenga en cuenta lo siguiente:

- Las mascarillas pueden protegerle cuando no sea posible mantener la distancia física de 1.5 metros con otras personas; por ejemplo, en un autobús o tren lleno de gente o en un centro comercial.
- ¿Es usted mayor o padece de otras afecciones médicas como enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades de las vías respiratorias? Las personas en estos grupos pueden contraer una enfermedad más grave si se infectan con COVID-19.
- El uso de una mascarilla disminuirá la propagación a otras personas de las pequeñas gotas de su tos y estornudos (sin embargo, si tiene algún síntoma parecido al resfriado o a la gripe o se siente mal, debe quedarse en casa).
- Una mascarilla no le brinda una protección completa contra la COVID-19; debe además cumplir con las demás indicaciones que se enumeran a continuación para evitar la propagación de la COVID-19.

## ¿Qué puede hacer para evitar la propagación de la COVID-19?

Impedir la propagación de la COVID-19 es responsabilidad de todos. Los pasos más importantes que puede tomar para proteger a los demás y a sí mismo son los siguientes:

- Quédese en casa cuando se sienta mal, incluso con mínimos síntomas respiratorios.
- Lávese las manos regularmente con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque el rostro.
- No toque ninguna superficie que pueda estar contaminada con el virus.
- Mantenga al menos 1.5 metros de distancia con otras personas (distanciamiento físico).
- Cúbrase la boca al toser con el codo o con un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo inmediatamente.



**A continuación, algunas cosas que debe recordar cuando se ponga una mascarilla:**

### CÓMO PONERSE UNA MASCARILLA



**1** Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.



**2** Sujete la mascarilla por sus cintas o aros, luego ate la mascarilla alrededor de la cabeza o coloque los aros alrededor de las orejas.



**3** Asegúrese de que la mascarilla cubra su boca y nariz, que no haya huecos entre su cara y la mascarilla, y presione la pieza nasal alrededor de su nariz.



**4** No toque la parte delantera de la mascarilla mientras la lleva puesta.

### CÓMO QUITARSE UNA MASCARILLA



**1** Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.



**2** Quítese la mascarilla por detrás de la cabeza tirando de las cintas o aros hacia adelante y alejando la mascarilla de su cara.



**3** Tire la mascarilla a la basura.



**4** Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.

## Cómo elegir una mascarilla

Puede usar una mascarilla de tela o una mascarilla quirúrgica. Las mascarillas quirúrgicas sólo pueden usarse una vez. Puede lavar y reutilizar las mascarillas de tela. Las prendas para cubrir la cara, como las bufandas, pueden no brindarle el mismo nivel de protección.

Puede comprar una mascarilla o hacer su propia mascarilla de tela que cubra su nariz y boca completamente o usar un escudo facial.

Cuando se ponga o quite la mascarilla o el escudo, es importante que se lave las manos primero y evite tocarse el rostro. Después de cada uso, lave la tela o el escudo o deséchelo de forma segura.

[safetyandquality.gov.au](https://www.safetyandquality.gov.au)

**Para más información sobre COVID-19, por favor visite:**

<https://www.health.gov.au/resources/collections/novel-coronavirus-2019-ncov-resources> o [safetyandquality.gov.au/covid-19](https://www.safetyandquality.gov.au/covid-19)

**Para más información sobre el uso de mascarillas, por favor visite:**

<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>