

# COVID-19: MEDIDAS PREVENTIVAS

## PAÑUELOS PARA PROTEGERSE LA CARA

Los pañuelos de tela pueden ser una forma efectiva para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas. Los pañuelos se usan sobre la boca y la nariz para atrapar las partículas de la tos o del estornudo de una persona que está o que podría estar infectada. Las cubiertas de tela brindan la mejor protección al usuario si son 1) los adecuados para la situación, 2) se usan correctamente y 3) se manejan adecuadamente. Usar una cubierta de tela para la cara puede disminuir el riesgo, pero no proporciona una protección completa. También se deben seguir otras medidas de reducción de riesgos: distanciamiento físico, lavado y uso de desinfectante de manos, y evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz.

### UTILIZANDO PAÑUELOS PARA CUBRIRSE LA CARA

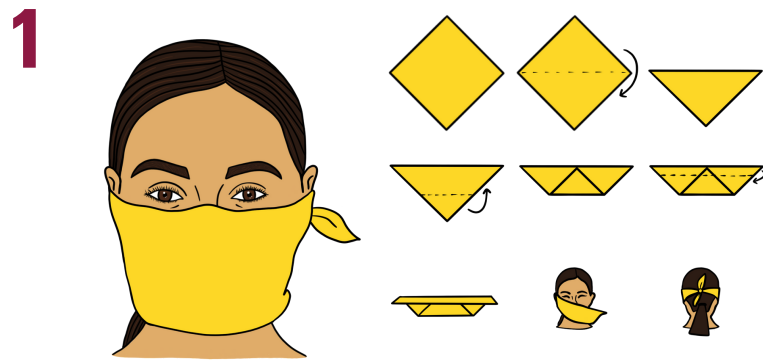
- En algunas ocasiones, un pañuelo puede ser la tela más fácil de conseguir para cubrirse la cara y pueden ser usados de diferentes maneras.
- Los pañuelos se deben doblar varias veces si van a ser utilizados como cubre bocas.
- También se puede doblar el pañuelo cubriendo un filtro de aire acondicionado reemplazable.
- Los filtros de aire domésticos se pueden recortar y usar como filtros reemplazables para este tipo de cubiertas. No use filtros de aire hechos con fibra de vidrio (fiberglass). Los filtros se pueden encontrar en tiendas departamentales o de mejoras para el hogar.

### CUIDADO DE PAÑUELOS

- Los pañuelos pueden atrapar la humedad de su respiración, por eso se recomienda tener varios a la mano para poder cambiarlos durante el día.
- **Los pañuelos deben quitarse como si estuvieran contaminados con el virus que causa COVID-19.**
  - Los pañuelos se deben quitar sin tocar el interior. Deben colocarse inmediatamente con la ropa sucia, o almacenarse en una bolsa de plástico hasta que puedan lavarse adecuadamente.
- Lávese las manos después de manipular una cubierta facial usada o use desinfectante para manos si el lavado de manos no es una opción. Si es posible, lávese la cara después de quitarse el pañuelo.
- Los pañuelos deben lavarse en la temperatura más alta para la tela y secarse completamente antes del próximo uso.
  - Siga las instrucciones de los CDC en [go.ncsu.edu/cdclaundry](https://go.ncsu.edu/cdclaundry)
- El lavado es más efectivo que el uso de calor, por lo que los pañuelos no deben calentarse en microondas ni en hornos convencionales.

### ¿CÓMO DEBEN UTILIZARSE LOS PAÑUELOS?

- Las cubiertas de tela para la cara pueden ser incómodas. Deben estar bien ajustados sobre la nariz, la boca y la barbilla.
  - No es necesario afeitarse.
- Las cubiertas faciales de tela pueden ayudar a reducir la transmisión de enfermedades, pero usar una no proporciona protección absoluta.
- Según los CDC, use pañuelos cada vez que interactúe con el público o cuando atienda a alguien que esté enfermo o pueda estar infectado.
- No es necesario usar una cubierta facial mientras está en casa o afuera para hacer ejercicio



La opción 1 muestra cómo doblar un pañuelo. La opción 2 usa ligas para el cabello para colocarlas en las orejas para un mejor ajuste.

