



Departamento de Salud Pública  
www.fcdph.org

# Aviso de Salud Pública

## **COVID-19 Guías**

### **Para el Uso de Mascarillas**

**3 de Abril, 2020**

**COVID-19 puede propagarse incluso cuando alguien no muestra síntomas. Los estudios han identificado esto como un posible riesgo y ha llevado a un cambio en las guías.**

1. Las mascarillas probablemente no mantienen a una persona segura, pero pueden reducir la transmisión de COVID-19 del que las usa (con o sin síntomas) a otros.
2. Quedándose en casa, el distanciamiento social (permanecer 6 pies de distancia de otras personas) y lavarse las manos son más efectivos. Usar una mascarilla NO reemplaza la importancia de estas estrategias.
3. Si necesita salir de su casa, una mascarilla puede reducir la transmisión.
4. Las mascarillas que se usan durante una cirugía son las mejores; sin embargo, sabemos que no hay suficientes y deben ser reservadas para los trabajadores de la salud y otras personas involucradas en la seguridad pública.
5. El Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno quiere animar a todos los residentes del condado de Fresno de que usen una mascarilla de tela que se pueda usar después de lavarla. Se pueden usar mascarillas que se usan durante cirugía mientras se espera que haya máscaras de tela disponibles. Si coser es una habilidad suya, esta es una oportunidad para ayudar a la comunidad haciendo máscaras para otros.
6. Si usa una mascarilla de tela, debe asegurarse de lavarla con agua caliente y jabón. Por esta razón, tener algunas extra sería lo mejor.
7. Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla y después de quitársela.
8. **Si muestra síntomas de enfermedad, DEBE quedarse en casa.**
9. Si planea cocer su propia mascarilla, se pueden usar las muestras que se encuentran en la Internet, pero las muestras que tienen 4 capas son más efectivos. Recuerde que los pliegues agregan capas, por eso es importante dejar los pliegues como parte del diseño si la muestra lo requiere.
10. Para información adicional y actualizaciones, póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno o visite [www.fcdph.org/covid19](http://www.fcdph.org/covid19).

**Tutoriales para cocer / muestras de mascarillas (HAY MUCHOS OTROS, PERO ALGODÓN DE 4 CAPAS / TEJIDOS TRANSPIRABLES SON LOS MEJORES):**

[www.deaconess.com/mask](http://www.deaconess.com/mask)