

## ¿Usar una máscara me protegerá?

**Las máscaras son principalmente para proteger a las personas que te rodean.** Una máscara de tela evitará que la mayoría de las gotas pasen, pero algunas son tan pequeñas que se deslizarán entre las fibras de la máscara. Sin embargo, las gotas más grandes quedarán atrapadas y detenidas. Dado que las gotas son más grandes cerca de su boca, una máscara las detendrá más fácilmente. Imagina un estornudo. Si no se tapa la boca, puede rociar a alguien que esté a varios pies de distancia. Si se tapa la boca, la mayor parte del aerosol se bloqueará. Ahora imagine lo contrario: si alguien más estornuda, cubrirse la boca no funciona tan bien. Dicho esto, una nueva investigación muestra que las máscaras también brindarán cierta protección al usuario.

## Si estoy sano, ¿necesito usar una mascarilla?

**Si. Puede que estés enfermo y no lo sepas.** La mayoría de los casos de coronavirus son muy leves. Algunas personas contraen el virus sin mostrar ningún síntoma. Estas personas aún pueden transmitir la infección a otras personas. Sin embargo, hay otras formas en las que la máscara le ayudará. Mientras usa una máscara, es menos probable que se toque la cara. Esto hará que sea menos probable que contraiga el virus al tocar una superficie infectada y luego tocarse la nariz, la boca o los ojos. Además, la máscara les muestra a todos los demás que estás participando en un distanciamiento social seguro.

## ¿Necesito un tipo especial de mascarilla?

**No. Cualquier mascarilla de tela que cubra su nariz y boca servirá.** No es necesario que use una máscara de grado médico o industrial. La mayoría de las tiendas de comestibles y las farmacias ahora tienen máscaras económicas. También puedes hacer uno tú mismo. Hay muchos patrones disponibles en línea para ayudarlo a comenzar. <https://www.youtube.com/watch?v=inNeAFwdX5s> Quizás la característica más importante de una máscara es que debe ser algo que pueda usar durante largos períodos de tiempo. Si su mascarilla es tan incómoda que tiene que quitarse mucho, no ayudará.

## ¿Cómo uso una mascarilla correctamente?

**Asegúrese de que cubra su nariz y boca al mismo tiempo.** No bajes la máscara para hablar. No deje que su nariz sobresalga de la parte superior de la máscara. Una vez colocada la mascarilla, haga todo lo posible por no tocarla hasta que sea el momento de quitársela. Puede lavar su mascarilla con su ropa habitual en la configuración más caliente que pueda soportar la tela.



# MassSupport Network

---

## ¿Dónde debo usar una máscara?

**Debe usar una máscara cada vez que salga a áreas públicas, especialmente donde es difícil mantener una distancia de 6 pies.** Esto significa tiendas, trabajo, incluso calles públicas y parques.

## Tengo una máscara, ¿debo mantener una distancia de 6 pies?

**Sí, si es posible.** Si todo el mundo está usando una máscara, puede estar bien pasar al lado de alguien, por ejemplo, en el pasillo de una tienda de comestibles. Pero eso no significa que deba permanecer cerca de otras personas durante períodos de tiempo más largos. El uso conjunto de máscaras y distanciamiento social dificulta la propagación del virus.

Actualizado 03/12/2020

### Fuentes-

<https://www.erinbromage.com/post/what-s-the-deal-with-masks>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

<https://www.mass.gov/news/wear-a-mask-in-public>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/how-can-i-protect-myself-from-coronavirus>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitor.html>

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/preventing-the-spread-of-the-coronavirus>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

[www.masssupport.org](http://www.masssupport.org)