

Una de las principales vías de transmisión de covid 19 es a través de gotas diminutas respiratorias (gotitas de flügge) que la persona enferma o portadora expulsa al toser, estornudar, incluso al hablar; esto hace que su capacidad de contagio sea entre 2 a 4 personas en promedio, siempre que se encuentren a un metro o menos de distancia. La otra es por contacto de las manos con la cara, los ojos o la nariz, después de haberlas apoyado sobre superficies expuestas al SARS-CoV-2; la evidencia científica ha demostrado que este virus puede mantenerse infectante por 4 horas en una superficie de cobre, 6 horas sobre acero inoxidable, 8 horas en plástico y hasta 24 horas en una de cartón.

La puerta de entrada del virus a nuestro organismo es la misma que la de salida, boca y fosas nasales, a excepción de la mucosa conjuntival que solo es de entrada; por lo tanto, la mejor manera de evitar el ingreso del SARS-CoV-2 a nuestro organismo es empleando las mascarillas, pero también, manteniendo el distanciamiento social y un adecuado lavado de manos.

Sobre las mascarillas:

Las mascarillas son una barrera simple para ayudar a evitar que sus gotitas respiratorias lleguen a otras personas. Hay estudios que demuestran que las mascarillas reducen la dispersión de las gotitas cuando cubren la zona de la nariz y la boca.

Debería usar mascarilla, incluso si no se siente enfermo. Esto se debe a que múltiples estudios han demostrado que las personas con COVID-19 que nunca presentan síntomas (asintomáticas) y aquellas que aún no presentan síntomas (presintomáticas) también pueden propagar el virus a otras personas. El uso de mascarilla ayuda a proteger a quienes lo rodean en caso de que usted esté infectado pero no presente síntomas.

Lo que debe saber:

- Cuando usa una mascarilla, usted se protege y protege a los demás. Las mascarillas son más efectivas cuando todos las usan.
- Las mascarillas NO reemplazan la práctica del distanciamiento social.
- Las mascarillas deben usarse además de mantener una distancia de al menos 6 pies, especialmente cuando se encuentra en espacios cerrados rodeado de personas con las que no convive.

- Las personas de 2 años de edad o más deben usar mascarillas en entornos públicos y al estar con personas que no viven en su casa.

¿Cómo usarlas?

Use la mascarilla de manera **correcta** y **sistemáticamente** para mayor protección.

- Asegúrese de lavarse las manos o usar desinfectante de manos antes de colocarse una mascarilla.
- **NO** toque la mascarilla cuando la tiene puesta. Si debe tocar/ajustarse la mascarilla con frecuencia, quiere decir que no se ajusta bien a su cara y posiblemente deba buscar otro tipo de mascarilla o hacerle algún ajuste.



Medidas para no contagiarse con la COVID-19: el uso correcto de las mascarillas.

Categoría: Noticias

Publicado: Jueves, 19 Agosto 2021 11:51

Visto: 549

Uso incorrecto de la mascarilla facial o nasobuco.

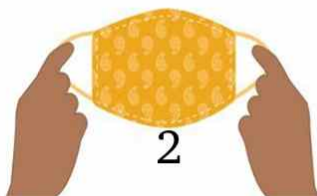


Use una mascarilla que cubra su nariz y boca y se ajuste bien debajo de su mentón. Que se ajuste correctamente a los lados de su cara.

¿Cómo quitarse la mascarilla?



Desate cuidadosamente las tiras detrás de la cabeza o estire las bandas para las orejas.



Manipúlela solo mediante las tiras o bandas para las orejas.



Pliegue los extremos externos.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la mascarilla, y lávese las manos de inmediato después de quitársela.

Fuente del contenido: División de Enfermedades Virales, Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD).