

# Tu Guía de uso de la mascarilla



Mantente protegido contra el COVID-19



## ¿Por qué debería usar una mascarilla?

La mascarilla es una medida de seguridad clave para reducir la transmisión y salvar vidas. La mascarilla debe usarse como parte de un enfoque general para reducir la propagación de COVID-19, incluida la vacunación, lavarse las manos, cuidar su distancia y cubrirse al toser y estornudar. 1,2,3

## 1 ¿Quién debe usar mascarilla, cuándo y dónde?

Independientemente del estado de vacunación, la mascarilla se recomienda enfáticamente para:

- Personas desde los 2 años en adelante;
- Dentro de tu casa si vive alguien que esta enfermo con síntomas de COVID-19 o ha dado positivo para COVID-19;
- En entornos públicos interiores y negocios;
- En centros de transporte; y
- En transporte público.



## La Mascarilla no debe ser usada por: 5,6



- Niños menores de 2 años;
- Personas con una condición de salud mental/médica y/o discapacidades que impidan que el uso de una mascarilla;
- Una persona para la cual el uso de una mascarilla podría ser un riesgo de salud en el trabajo y su seguridad, según lo determinen las reglamentaciones locales, estatales o federales.

## Al elegir una mascarilla busque: 7,8



Dos o más capas de tela lavable y transpirable.



Una mascarilla que cubra completamente la nariz y la boca.



Con un alambre sobre la nariz para evitar que se escape el aire.



Que la mascarilla se ajuste muy bien al rostro y no tenga válvulas.

Aprenda mas en [Coronavirus-SD.com](https://www.coronavirus-sd.com)



# Referencias Infográficas del uso de mascarilla

1. "Como usar y cuidar las mascarillas." (2021,October). Centros para el Control Y prevención de Enfermedades (CDC).

[Cómo usar y cuidar las mascarillas | CDC](#)

2. "Consejos para la población sobre Coronavirus: cuando y como usar mascarilla" (Diciembre, 2021). Organización Mundial de la salud.

[Cuándo y cómo usar mascarilla \(who.int\)](#)

3. Kai, De, et al. "Universal Masking Is Urgent in the COVID-19 Pandemic: SEIR and Agent Based Models, Empirical Validation, Policy Recommendations."

ResearchGate, 21 Apr. 2020,  
doi:10.13140/RG.2.2.21662.08001.

**(Información en Inglés)**

[\(PDF\) Universal Masking is Urgent in the COVID-19 Pandemic: SEIR and Agent Based Models, Empirical Validation, Policy Recommendations \(researchgate.net\)](#)

4. "Cubiertas Faciales." (2021, December). San Diego County

**(Página web con opción para español)**

[Coberturas faciales \(sandiegocounty.gov\)](#)

5. "Orientación para el uso de mascarillas." (Enero, 2022). Departamento de Salud Pública de California (CDPH).

**(Página web con opción para español)**

[Orientación para cubiertas faciales \(ca.gov\)](#)

6. "Mascarillas." (Enero, 2022). California Coronavirus (COVID-19) Respuesta.

**(Página web con opción para español)**

<https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe/>

7. "Tipos de mascarillas y respiradores" Centros para el Control Y prevención de Enfermedades (CDC).

[Mascarillas comunes y de respiración \(cdc.gov\)](#)