

El Coronavirus (COVID-19, por sus siglas en inglés), puede ser transmitido incluso cuando alguien no se sienta enfermo. Al cubrirse la boca y la nariz con una máscara, usted está protegiendo a los demás. Recuerde: Si usted contrae la gripe, podría contagiarla a unas 14 personas; pero si se contagia con el COVID-19, podrías extenderlo a miles. Este virus se propaga fácilmente y las máscaras faciales pueden evitar que eso suceda.

Los empleadores están obligados a proporcionar a los empleados coberturas faciales cuando sea necesario. También puede optar por traer su propia máscara que compró o hizo. Si desea utilizar su propia máscara, consulte con su supervisor para asegurarse de que esta cumple con los requisitos de salud y seguridad para mantenerlo fuera de contagio.

Recuerde: El uso de las máscaras faciales no elimina el distanciamiento social. ¡Gracias por sus esfuerzos para mantenerse saludables a sí mismo y a nuestras comunidades!

Cómo usar una mascarilla facial:

- Lávese bien las manos antes de ponerse la máscara, e inmediatamente después de quitarse la máscara y después de guardarla y/o tirarla a la basura.
- Para mantenerte a salvo a ti y a otros, todas las máscaras faciales deben cubrirte la nariz y la boca sin espacios entre la máscara y la cara. Siempre trate el exterior de la máscara como si estuviera sucia y lávese las manos tan pronto como se la quite.
- Si ambos lados de la máscara se ven similares, marque la superficie exterior superior para que cuando la vuelva a utilizar sea más fácil.
- Nunca se la quite tocando el material de la máscara. Use el elástico o los lazos para quitar la máscara.
- Límpiela todos los días. Consulte las instrucciones del fabricante para conocer las temperaturas de lavado adecuadas. Secarlas al aire seco.
- Inspeccione la mascarilla para determinar si se puede utilizar nuevamente. Si está sucia o mojada –reemplácela.
- En el caso que este bien reutilizar, doble la máscara por la mitad (en sentido longitudinal), de modo que las superficies exteriores se toquen entre sí.
- Conservarla en una bolsa de papel personal limpia o en una bolsa de plástico ventilado

cuando no esté en uso. (etiquetarla en caso sea necesario)

- No la coloque directamente en el bolsillo, en una caja de herramientas y/o en alguna área desprotegida.

Beneficios de usar una mascarilla facial:

- Es posible que usar una mascarilla facial no pueda no protegerte del COVID-19, pero protegerá a otros si estás enfermo. Las cubiertas faciales están diseñadas para atrapar tus propias gotas orales para no contagiar a otros.
- Al usar una máscara, se le recuerda a la gente que se mantenga una distancia segura entre sí.
- Te ayuda a evitar tocarse la boca, la nariz y partes de la cara cuando no se ha lavado las manos.
- Incluso cuando use una máscara facial, debe continuar practicando el distanciamiento social (mantener 6 pies de distancia de los demás y/o evitar el contacto cercano).

Se ha adjuntado las guías de seguridad actualizadas de DOSH a todas las industrias. Además, se proporciona la información para la evaluación y el uso de mascarillas faciales de tela y de respiradores para el COVID-19.



DD 11.80 Fit-Testing for N95 Facepieces D

Si desea hacer una máscara, aquí se encuentran varios enlaces que se encuentran en el sitio web de Labor e Industrias.

Hacer una máscara: Este video te muestra cómo hacer una sin coser: Cómo hacer tu propia cubierta facial.

<https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4&feature=youtu.be>

Si tienes una máquina de coser, prueba estos: Cómo hacer una máscara facial DIY (que tiene un filtro)

<https://www.youtube.com/watch?v=tDt02kUpP9Q>

Cómo coser una máscara facial de algodón ajustado.

<https://sweetredpoppy.com/how-to-sew-a-fitted-fabric-mask/>