



Plain Language Edition

Lo que necesitas saber sobre la COVID-19 y el uso de las mascarillas

Lo que necesitas saber sobre la COVID-19 y el uso de las mascarillas

¿Por qué debo usar una mascarilla?

Es importante que todos sigamos usando las mascarillas. Las mascarillas nos protegen de la COVID-19. La COVID-19 se esparce por el aire. Se esparce en el aire a través de diminutos microbios. Las mascarillas filtran el aire que tú respiras. Las mascarillas pueden filtrar los diminutos microbios de la COVID-19. Las mascarillas pueden evitar que respires los microbios de la COVID-19. Si te enfermaste de la COVID-19 las mascarillas pueden evitar que enfermes a otras personas.

¿Cuáles son los diferentes tipos de mascarilla que hay?

Existen diferentes tipos de mascarillas. Algunas mascarillas están hechas de tela. Otras están hechas de plástico. Están hechas de un plástico muy suave, como la tela o el papel. Las mascarillas más usadas son de 4 tipos.

Cada tipo de mascarilla te protege de una forma diferente. Vamos a hacer una lista de los 4 tipos de mascarillas que puedes encontrar, comenzando desde la que te protege más, hasta la que te protege menos. Recuerda: Cualquier mascarilla es mejor que no usar mascarilla.

Los tipos de mascarillas son:

- Mascarillas N95
- Mascarillas KN95 y KF94
- Mascarillas quirúrgicas.
- Mascarillas de tela.

Algunas mascarillas tienen válvulas de exhalación. Las válvulas de exhalación son unas piezas de plástico duro que se encuentran afuera de las mascarillas. NO uses mascarillas con válvulas de exhalación. Las válvulas de exhalación pueden facilitar la entrada y salida de los microbios de la COVID-19. Las válvulas de exhalación hacen que la mascarilla no funcione bien contra la COVID-19.

¿Cómo son las mascarillas N95?

Las mejores mascarillas se llaman N95. **Las mascarillas N95** están hechas de plástico suave. Se sienten como si estuvieran hechas de tela o papel. Las mascarillas N95 cubre toda la zona alrededor de tu boca y nariz. Las mascarillas N95 se ajustan muy bien a tu cara. Las mascarillas N95 tienen una forma que se adapta a la forma de la boca y la nariz. Si es posible para ti, deberías usar una mascarilla N95. Las mascarillas N95 son llamadas a veces: **respiradores**. Respirador es otra palabra para decir mascarilla.

¿Cómo son las mascarillas KN95 y KF94?

La segunda mejor mascarilla se llama KN95 o KF 94. **Las mascarillas KN95 y KF94** también están hechas de un plástico suave. Se sienten como si estuvieran hechas de tela o papel. Las mascarillas KN95 y las KF94 también cubren toda el área alrededor de tu boca y tu nariz. Las mascarillas KN95 y las KF94 se acomodan casi tan bien como las N95. Las mascarillas KN95 y KF94 también tienen una forma que se adapta a la forma de la boca y la nariz.

Las mascarillas KN95 y KF94 son casi tan buenas como las mascarillas N95. Si no puedes usar una mascarilla N95, prueba a usar una mascarilla KN95 o KF94.

Las mascarillas KN95/KF94 a veces son llamadas *respiradores*. Respirador es otra palabra para decir mascarilla.

¿Cómo son las mascarillas quirúrgicas?

La tercera mejor mascarilla es la mascarilla quirúrgica. **Las mascarillas quirúrgicas** también están hechas de un plástico suave. Se sienten como si estuvieran hechas de tela o papel. Las mascarillas quirúrgicas también cubren toda la zona de tu nariz y boca.

Pero las mascarillas quirúrgicas son mucho más sueltas que las N95. Las mascarillas quirúrgicas no se ajustan bien a la cara. Las mascarillas quirúrgicas dejan pequeños huecos por donde pueden entrar o salir algunos microbios de la COVID-19. Las mascarillas quirúrgicas no son tan buenas como las N95, las KN95, o las KF94.

Pero, cualquier mascarilla es mejor que no usar mascarilla.

¿Cómo son las mascarillas de tela?

El último tipo de mascarilla son las mascarillas de tela. **Las mascarillas de tela** están hechas de tela. Las mascarillas de tela también cubren toda la zona de tu nariz y boca.

Las mascarillas de tela pueden tener ajustes diferentes. Algunas de ellas se ajustan muy bien a tu cara, como las mascarillas N95. Pero algunas pueden ser muy sueltas, como las mascarillas quirúrgicas.

Debido a que las mascarillas de tela están hechas de tela, tienen agujeros pequeños en ellas. Algunos microbios de COVID-19 pueden entrar y salir por esos agujeros. Las mascarillas de tela no son tan buenas como las N95, las KN95, las KF94, o las mascarillas quirúrgicas.

Pero, cualquier mascarilla es mejor que no usar mascarilla.

¿Puedo usar mi mascarilla más de una vez?

Sí, puedes usar tu mascarilla más de una vez antes de que sea necesario lavarla o tirarla.

Las mascarillas de tela pueden lavarse. Trata de lavar tu mascarilla de tela por lo menos una vez a la semana. Si tu mascarilla de tela se ensucia, lávala tan pronto como sea posible. Si tu mascarilla de tela se malogra, o tiene agujeros, consigue una nueva. Y bota la vieja mascarilla a la basura.

Las mascarillas K95, KN95, KF94 y las quirúrgicas *no pueden* ser lavadas. Cuando se ensucian hay que tirarlas a la basura. Trata de usar una nueva mascarilla quirúrgica cada día. Pero puedes usar las mascarillas N95, KN95 y KF94, más de una vez. Las mascarillas N95, KN95 Y KF94 las puedes usar hasta una semana. Cuando se termine la semana, bota la mascarilla a la basura.

Tira tu mascarilla N95, KN95 o KF94 lo más rápido que sea posible si:

- Está sucia (por dentro o por fuera)
- Una parte de ella (como las tiritas) está malograda.
- Está doblada o arrugada.
- Te cuesta respirar con ella, más de lo normal.

Si no puedo usar una mascarilla N95, KN95, o KF94. ¿Cómo puedo hacer que mi mascarilla sea más segura?

Puedes usar una mascarilla quirúrgica, con una mascarilla de tela con buen ajuste encima. Eso hará más difícil que los microbios de la COVID-19 entren o salgan. Llevar una mascarilla de tela sobre una mascarilla quirúrgica significa que los microbios tendrán que atravesar más capas para entrar o salir. Eso hace que sea menos probable que los microbios de la COVID-19 entren o salgan.

Busca una mascarilla con una pinza para la nariz. Una pinza para la nariz es un pedacito de metal entre las capas de la mascarilla. La pinza para la nariz, se dobla para que la mascarilla se acomode mejor a tu nariz. Eso significa que hay menos huecos para que los microbios de la COVID-19 entren o salgan.

También puedes usar un ajustador o abrazaderas para mascarillas. El ajustador de mascarillas es una pieza de plástico que se coloca sobre la mascarilla. Ayuda a que la mascarilla se acomode mejor a la cara. De esa manera hay menos huecos para que los microbios de la COVID-19 entren o salgan. Puedes comprar un ajustador de mascarilla en las tiendas online o en muchas otras tiendas.

Existen diferentes tipos de mascarillas N95, KN95 o KF94. Cada tipo diferente tiene una forma diferente. Si puedes, prueba varios tipos diferentes. Puedes encontrar una que se ajuste mejor a tu cara. Puede que encuentres una que sea más fácil de usar.

¿Qué pasa si no puedo usar una mascarilla para nada?

Algunas personas con discapacidades realmente no pueden usar las mascarillas Eso está bien. Eso no te hace una mala persona.

Si puedes usar la mascarilla por un rato, trata de usar la mascarilla el tiempo que puedas. Si puedes usar cierto tipo de mascarilla, usa la que puedas usar.

Si no puedes usar una mascarilla, prueba a usar **un escudo facial**. Un escudo facial es una pieza de plástico transparente que se coloca delante tu rostro. No te protege tan bien como una mascarilla. Pero un escudo facial te protege un poco.

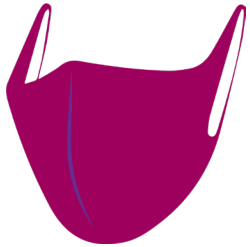
Si puedes llevar una mascarilla deberías llevarla. No todos pueden usar mascarilla. La gente que no puede usar mascarillas, cuenta con las personas que si podemos. Ellos cuentan con nosotros para ayudarlos a protegerse. Cuando usas una mascarilla, estas protegiendo de la COVID-19 a otras personas que no pueden usar mascarillas

Tipos de mascarillas

bueno/buena

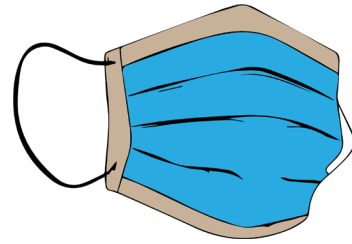
mejor

lo mejor



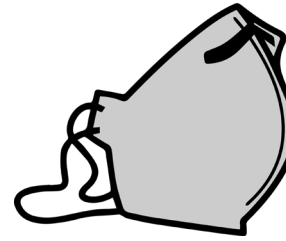
Mascarillas de tela

- Están hechas de tela
- Pueden quedar ceñidas o sueltas
- Tienen agujeros muy pequeños que pueden dejar entrar o salir a algunos microbios de COVID-19



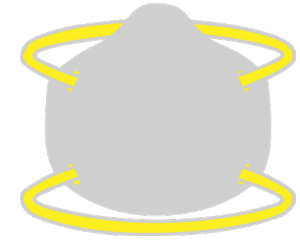
Mascarillas quirúrgicas

- Están hechas de plástico
- Quedan sueltas
- Tienen agujeros muy pequeños que pueden dejar entrar o salir a algunos microbios de COVID-19



Mascarillas KN95/KF94

- Están hechas de plástico
- Se ajustan muy bien a la cara.
- Se acomodan bien a la cara para que la mayoría de los microbios de COVID-19 no puedan entrar ni salir



Mascarillas N95

- Están hechas de plástico
- Se ajustan a la cara realmente bien
- Se acomodan bien a la cara para que la mayoría de los microbios de COVID-19 no puedan entrar ni salir

Recuerda: Cualquier mascarilla es mejor que no usar mascarilla.

Palabras que debes saber en esta hoja de datos

Las mascarillas de tela

El último tipo de mascarilla son las mascarillas de tela. Las mascarillas de tela están hechas de tela. Las mascarillas quirúrgicas también cubren toda la zona de tu nariz y boca. Las mascarillas de tela pueden tener ajustes diferentes.

Un escudo facial

Un escudo facial es una pieza de plástico transparente que se coloca delante tu rostro. No te protege tan bien como una mascarilla. Pero un escudo facial te protege un poco.

Las mascarillas KN95 y KF94

La segunda mejor mascarilla se llama KN95 o KF 94. Las mascarillas KN95 y KF94 también están hechas de un plástico suave. Se sienten como si estuvieran hechas de tela o papel. Las mascarillas KN95 y las KF94 también cubren toda el área alrededor de tu boca y tu nariz. Las mascarillas KN95 y las KF94 se acomodan casi tan bien como las N95.

Las mascarillas N95

Las mejores mascarillas se llaman N95. Las mascarillas N95 están hechas de plástico suave. Se sienten como si estuvieran hechas de tela o papel. Las mascarillas N95 cubren toda la zona alrededor de tu boca y nariz. Las mascarillas N95 se ajustan muy bien a tu cara.

Respiradores

Respirador es otra palabra para decir mascarilla.

Las mascarillas quirúrgicas

La tercera mejor mascarilla es la mascarilla quirúrgica. Las mascarillas quirúrgicas también están hechas de un plástico suave. Se sienten como si estuvieran hechas de tela o papel. Las mascarillas quirúrgicas también cubren toda la zona de tu nariz y boca. Pero las mascarillas quirúrgicas son mucho más sueltas que las N95. Las mascarillas quirúrgicas no se ajustan bien a la cara.

Aprender más

- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) Cómo usar una mascarilla: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/easy-to-read/diy-cloth-face-coverings-sp.html>
- Departamento de Salud de Minnesota Cómo usar su mascarilla de forma segura: <https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/masksafelyspanish.pdf>
- La Organización Mundial de la Salud Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- Project N95 (no Easy-Read/Plain Language) (en inglés): <https://www.projectn95.org/>
- CDC Cómo usar y cuidar las mascarillas (no Easy-Read/Plain Language): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
- CDC Tipos de mascarillas y respiradores (no Easy-Read/Plain Language): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html>
- CDC Mejore el ajuste y la filtración de su mascarilla para reducir la propagación del COVID-19 (no Easy-Read/Plain Language): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/mask-fit-and-filtration.html>
- CDC Cómo usar su respirador N95 (Not Easy-Read/Plain Language): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/use-n95-respirator.html>