



Prevención de COVID-19: mascarillas

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite ph.lacounty.gov/mascarillas

Para obtener la última versión de esta guía, visite: <http://ph.lacounty.gov/mascarillas>

Se requerirán mascarillas en todos los lugares públicos interiores en el condado de Los Ángeles.

Se aplicarán algunas excepciones, consulte [la orden revisada del Oficial de Salud](#) (sólo disponible en inglés) y la [información](#) más abajo.

PUNTOS CLAVE

- Es importante que todos sigan ayudando a frenar la propagación del virus usando mascarillas en espacios interiores y en lugares al aire libre con muchas personas. La mascarilla le ayudará a protegerse tanto a usted como a otras personas de la propagación del COVID-19. Esto es más importante que nunca con las nuevas variantes de COVID-19 muy contagiosas que están en aumento.
- En el condado de Los Ángeles, todas las personas mayores de 2 años deben usar una mascarilla en todos los lugares públicos interiores y en Mega Eventos al aire libre, ya sea que hayan sido vacunados o no. Los detalles de otras situaciones en las que se deben usar mascarillas se encuentran a continuación.
 - Si no está completamente vacunado, su mascarilla es una de las herramientas más poderosas para protegerse a sí mismo y a otras personas que no están vacunadas. Esto es especialmente cierto cuando se encuentra en espacios interiores o al aire libre con muchas personas.
 - Si está completamente vacunado, usar una mascarilla le brinda una capa adicional de protección, especialmente contra variantes muy contagiosas. El uso de mascarilla también ayuda a proteger a otras personas, incluidas aquellas que tienen un alto riesgo de contraer el COVID-19.
- Una mascarilla eficaz tiene tanto un **buen ajuste** como una **buena filtración**. Un buen ajuste significa que la mascarilla le cubre la boca y la nariz y se ajusta perfectamente a los lados de la cara y la nariz. Una buena filtración significa que el material del que está hecha la mascarilla bloquea bien el virus. Puede obtener una buena filtración si usa una mascarilla con varias capas y hecha de ciertos materiales. Los detalles, incluida la información sobre usar [dos mascarillas](#), se encuentran a [continuación](#).

* *Los infantes y niños menores de 2 años no deben usar mascarilla. Los niños de 2 a 8 años deben usar una mascarilla solo cuando estén bajo la supervisión de un adulto. Consulte [Quién no debe usar una mascarilla](#) y [Consideraciones especiales para personas con dificultades de comunicación o ciertas discapacidades](#).*

CÓMO EL USO DE UNA MASCARILLA PUEDE DETENER LA PROPAGACIÓN DE COVID-19

[El COVID-19 se propaga](#) cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas muy pequeñas que contienen el virus. Estas gotas y partículas pueden luego ser inhaladas por otras personas o caen en sus ojos, narices o boca.

- *Proteja a los demás:* el uso de una mascarilla sobre la boca y la nariz reduce la cantidad de gotitas y partículas respiratorias que libera al aire cuando respira o habla.
- *Protéjase:* el uso de una mascarilla sobre la boca y la nariz también reduce la cantidad de gotitas y partículas respiratorias de otra persona que entran a la nariz, la boca y los pulmones.



REGLAS Y RECOMENDACIONES PARA EL USO DE MASCARILLAS

En el condado de Los Ángeles, todas las personas de 2 años de edad o mayores deben *usar mascarilla en todos los lugares públicos interiores y en Mega Eventos al aire libre, sin importar su estatus de vacunación. También deben continuar usando mascarilla en todos los centros de tránsito público y en los centros de intercambio de transporte, en todos los establecimientos de atención médica, centros correccionales, refugios y centros de enfriamiento, escuelas y guarderías.

Tenga en cuenta que, los trabajadores deben seguir los requisitos más protectores de mascarillas según lo establecido por Cal/OSHA y la Orden del Oficial de Salud del Condado. Ciertos empleados pueden estar exentos de usar mascarilla en situaciones específicas siempre y cuando existan medidas de seguridad alternativas. Consulte la [Orden del Oficial de Salud](#) (sólo disponible en inglés) y la página web de [Mejores Prácticas para Negocios](#) para obtener detalles sobre los requisitos del lugar de trabajo.

TODOS *, deben usar mascarilla, sin importar su estatus de vacunación:

- **En todos los lugares públicos interiores, establecimientos, reuniones y negocios públicos y privados en el condado de Los Ángeles**
- En aviones, trenes, autobuses, transbordadores, taxis y viajes compartidos, y todas las demás formas de transporte público
- En centros de transporte como aeropuertos, terminales de autobuses, estaciones de tren, marinas, los puertos del mar u otros puertos, estaciones de metro o cualquier otra área que brinde transporte
- En establecimientos de cuidado de la salud (incluidos los establecimientos de cuidado a largo plazo)
- En establecimientos correccionales y centros de detención estatales y locales
- Refugios y centros de enfriamiento
- En el interior de cualquier establecimiento que atienda a los jóvenes (como escuelas K-12, guarderías, campamentos de día, etc.)
- En Mega Eventos al aire libre (eventos con más de 10,000 asistentes, como conciertos, juegos deportivos y desfiles)
- En cualquier otro lugar al aire libre donde sea la póliza del negocio o lugar

Recomendaciones:

- *Se recomienda fuertemente* que use mascarilla en reuniones sociales privadas en lugares interiores con personas que no son de su hogar, a menos que todos en la reunión estén completamente vacunados y hayan dado negativo recientemente en una prueba.
- *Se recomienda fuertemente* que use mascarilla en eventos llenos de gente al aire libre (que son más pequeños que los Mega Eventos). Use mascarilla mientras está en la fila para entrar, salir, usar el baño o comprar alimentos o bebidas.
- *Se recomienda fuertemente* que los niños usen mascarilla en los patios de recreo y en otros espacios al aire libre donde se reúnen si el distanciamiento no es posible o práctico.
- Si no está completamente vacunado, *se recomienda fuertemente* que use mascarilla en lugares al aire libre con mucha gente.
- Si se encuentra en un lugar en el que está en contacto cercano y por mucho tiempo con otras personas que pueden no estar completamente vacunadas, considere usar un nivel de protección más alto, como usar dos mascarillas o un respirador N95. Esto es especialmente importante si no está completamente vacunado y se encuentra en un lugar interior o al aire libre lleno de gente.

COVID-19 Mascarillas

Nota: Se le permite quitarse la mascarilla mientras:

- Come o bebe en forma continua, siempre y cuando esté sentado o de pie en un lugar específico, como una mesa, mostrador o asiento. Esto significa que puede quitarse la mascarilla brevemente cuando esté comiendo o bebiendo, pero debe volver a ponérsela inmediatamente después. También debe usar una mascarilla cuando esté esperando que lo atiendan, entre platos o bebidas, y mientras esté sentado después de terminar su comida o bebida.
- Este solo en una habitación o espacio separada.
- Se baña o nada.
- Recibe servicios de higiene personal o de cuidado personal (como un facial o afeitado) que no se pueden hacer sin quitarse la mascarilla.

* Hay algunas personas que no deben usar mascarilla, como los niños menores de 2 años y las personas con ciertas condiciones médicas o discapacidades, y las personas instruidas por su proveedor médico para no usar una mascarilla. Los niños de 2 a 8 años deben usar una mascarilla solo cuando estén bajo la supervisión de un adulto. Consulte [Quién no debe usar una mascarilla](#) y [Consideraciones especiales para personas con dificultades de comunicación o ciertas discapacidades](#).

¿QUÉ TIPO DE MASCARILLA DEBO USAR?

Hay muchos tipos de mascarillas que puede usar para protegerse contra el contagio y la propagación de COVID-19. Elija una mascarilla:

1. Que se ajuste bien a su nariz y quijada sin grandes espacios alrededor de los lados de la cara, Y
2. Que tenga dos o más capas de material de tejido apretado o no tejido, Y
3. Que sea cómoda de usar.



Otra cosa para considerar al elegir qué mascarilla va a usar es cuánta protección necesita. Si va a estar en un lugar donde el COVID-19 se [propaga más fácilmente](#), debe usar su mascarilla más protectora, especialmente si no está completamente vacunado. Obtiene más protección de una mascarilla que queda bien ajustada (se sella alrededor de su cara) y filtra mejor el aire. Ejemplos de cómo puede obtener una mejor protección incluyen:

- Mejorar qué tan bien se ajusta y filtra su mascarilla al usar [doble mascarilla](#) (es decir, usando una mascarilla de tela sobre una mascarilla quirúrgica).
- Utilizar un respirador N95, siempre y cuando le quede bien y pueda tolerarlo.

Consulte la Guía de los CDC para personas no vacunadas: [Elegir la mascarilla para cada situación](#) y la guía del CDPH: [Aproveche al máximo el usar mascarilla](#).

Sepa qué mascarillas brindan la mejor protección contra el COVID-19

Bueno	Mejor	Excelente
<ul style="list-style-type: none"> • Mascarilla de tela con tres o más capas de tela 	<ul style="list-style-type: none"> • Doble mascarilla (mascarilla quirúrgica con mascarilla de tela) • Mascarilla médica ajustada (mascarilla quirúrgica) 	<ul style="list-style-type: none"> • N95 • KN95 • KF94

TIPOS DE MASCARILLAS

Mascarillas de tela

Las mascarillas de tela funcionan bien si son ajustadas y están hechas de materiales que filtran las partículas pequeñas. Para mayor protección, use una mascarilla de tela **SOBRE** una mascarilla quirúrgica (ver [Doble mascarilla](#)).

- Las buenas mascarillas de tela tienen:
 - Dos capas de algodón de tejido apretado con una tercera capa de tela no tejida. La tercera capa podría ser un inserto de filtro de mascarilla o una tela sintética como polipropileno.
 - Alambres nasales para reducir los espacios de la nariz.
 - Orejeras ajustables o correas que rodean la cabeza para reducir los espacios en la cara.
- Las mascarillas de tela sin estas características no deben usarse en situaciones de mayor riesgo si hay otras opciones disponibles. Ejemplos de mascarillas menos efectivas son las mascarillas de algodón de dos capas, los pañuelos y las bufandas.
- Las mascarillas de tela son lavables y se pueden volver a usar. Asegúrese de leer las instrucciones de cuidado de la mascarilla. Algunas mascarillas de tela se vuelven menos efectivas si se lavan o se secan a máquina.

Mascarillas quirúrgicas

También se llama mascarilla para procedimiento médico, mascarillas dentales o mascarillas desechables. Algunas mascarillas quirúrgicas que están diseñadas para uso médico están reguladas por la FDA.

- Busque una mascarilla que tenga varias capas de material no tejido y un alambre nasal.
- El ajuste de las mascarillas quirúrgicas se puede mejorar con un simple arreglo (nudos y pliegues) o usando un alambre para la nariz de mascarilla.
- El ajuste Y la filtración de las mascarillas quirúrgicas se pueden mejorar poniéndolas **BAJO** una mascarilla de tela (ver [Doble mascarilla](#)).
- Tenga en cuenta que existen mascarillas de estilo quirúrgico que pueden verse igual que las mascarillas quirúrgicas o de procedimiento médico real, pero que pueden no funcionar tan bien.
 - Consejo: Una señal de que una mascarilla no es una mascarilla quirúrgica real, es si le pone una gota de agua en la parte delantera de la mascarilla y se empapa en la mascarilla en lugar de formar perlas en la superficie.
- Deseche la mascarilla si está mojada o sucia o después de un día de uso, lo que ocurra primero.



Respiradores N95 y KN95

Estos son tipos de respiradores desechables que están diseñados para filtrar al menos el 95% de las partículas en el aire.

- **Los respiradores N95** están regulados tanto por la FDA (si se comercializan con fines médicos) como por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) de los CDC. Cal/OSHA requiere que los trabajadores que usan N95 sean sometidos a "[pruebas de ajuste](#)" (solo está disponible en inglés) para encontrar el modelo, estilo y tamaño correcto de N95. Consulte [Respiradores FDA N95](#) (solo está disponible en inglés) para obtener más información.
- **Los respiradores KN95** son similares a los N95, pero están hechos para cumplir con los estándares chinos. Los KN95 no están regulados por NIOSH y puede que no filtran tan bien. Tenga en cuenta que aproximadamente el 60% de los KN95 vendidos en los EE. UU. son falsos. Si opta por utilizar un respirador KN95, le recomendamos que busque uno que haya sido [evaluado por el Laboratorio Nacional de Tecnología de Protección Personal](#) y que tenga una "eficiencia de filtración" mínima del 95% o más.



COVID-19 Mascarillas

Los respiradores N95 y KN95 que se ajustan bien y proporcionan un sello hermético (es decir, se ajusta de modo que no deja pasar cualquier partícula que se encuentre en el aire) en su cara lo protegen mejor que una mascarilla de tela sola o una mascarilla quirúrgica. Es posible que se sientan menos cómodos porque filtran mejor y quedan más apretados.

- N95 / KN95s solo proporcionan protección completa si forman un sello hermético en su cara:
 - Encuentre el tamaño, el estilo y el modelo correcto. Los respiradores con correas que van alrededor de la parte posterior de la cabeza brindan un mejor sellado que los que tienen orejeras. Consulte las [instrucciones de NIOSH](#) para saber cómo ponerse, quitarse y comprobar el sello de un respirador.
 - Revise el sello cada vez que se ponga uno (los respiradores N95 aprobados por NIOSH incluyen instrucciones sobre cómo verificar el sello).
- Los N95 / KN95 no se recomiendan para personas con vello facial o para niños pequeños porque no se pueden ajustar adecuadamente.
- Las personas con dificultades para respirar deben consultar con su médico antes de usar un respirador.
- No use un N95 / KN95 con otra mascarilla (es decir, no use [doble mascarilla](#)).
- Los N95 / KN95 están diseñados para un solo uso. Deben desecharse una vez que se mojen o ensucien O después de un día de uso, lo que ocurra primero.
- Tenga cuidado con los [respiradores falsificados](#) (solo está disponible en inglés), ya que es posible que no puedan brindar la protección prometida.
 - Consejos de NIOSH sobre [señales de advertencia de sitios web que venden productos falsos](#) (solo está disponible en inglés) y [marcas estándar o de aprobación falsas](#) (incluye fotos útiles)(solo está disponible en inglés).
 - [Factores de los CDC para considerar al planificar la compra de respiradores de otro país](#) (solo está disponible en inglés)

No use mascarillas que:

- Están hechas de tejidos sueltos.
- Están hechas de una tela que le dificulta la respiración, como vinilo, cuero o plástico.
- Tenga válvulas, ventilaciones o agujeros.
 - Excepción: El [CDC establece](#) que se puede usar un respirador N95 certificado por NIOSH con válvula de exhalación.

No se recomiendan pañuelos ni bufandas (a menos que use una mascarilla debajo).

Consulte [Tipos de mascarillas](#) de los CDC para obtener más información.

¡CONSEJOS! Se recomienda tener más de una mascarilla disponible por si se ensucia o húmeda poder fácilmente reemplazarla por una limpia. Cuando salga, lleve consigo una mascarilla y un desinfectante de manos de repuesto. Si su mascarilla se humedece o se moja, reemplácela por una limpia y seca.

CÓMO USAR UNA MASCARILA CORRECTAMENTE

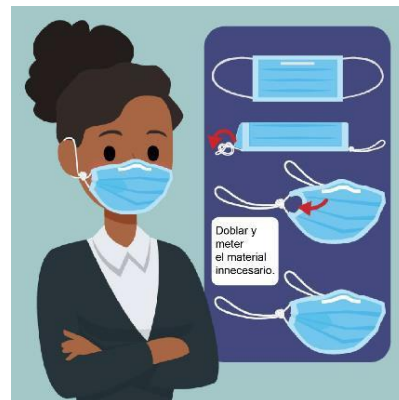
Para obtener la mejor protección de su mascarilla, asegúrese de que le quede bien. Es importante que con cualquier tipo de mascarilla que use:

- Le cubra completamente su nariz y boca.
- Se ajuste bien a la nariz, los lados de la cara y la quijada y no deje espacios.

COVID-19 Mascarillas

Maneras de hacer que su mascarilla de tela o quirúrgica le quede mejor

- Para los niños, use una mascarilla más pequeña que les quede bien.
- Use una mascarilla que tenga una banda metálica ubicada a lo largo de la parte superior de la mascarilla. Esto es especialmente útil si usa anteojos.
- Anude las orejeras cerca del borde de la mascarilla y meta el exceso de material para que no quede hueco. Ver video de [Nudo y Pliegue](#) (sólo está disponible en inglés).
- Use accesorios de ajuste para mascarillas: estos accesorios se usan sobre una mascarilla de tela o una mascarilla quirúrgica para reducir que el aire se filtre alrededor de los bordes.



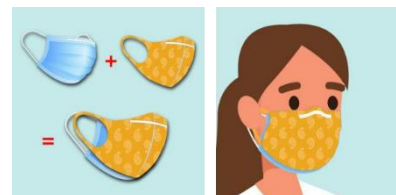
Ciertos tipos de vello facial, como la barba, pueden dificultar la colocación de la mascarilla. Las personas con barba pueden recortárselas, utilizar un ajustador de mascarillas/abrazadera o doble mascarilla.

Consejos para comprobar que le queda la mascarilla

- Compruebe si hay huecos. Coloque sus manos en forma de cuenco alrededor de los bordes de afuera de la mascarilla y compruebe que no fluya el aire. Asegúrese de que no fluya aire del área cercana a los ojos o de los lados de la máscara.
- Si la mascarilla le queda bien, sentirá que entra aire caliente por la parte delantera de la mascarilla y es posible que pueda ver el material de la mascarilla entrar y salir con cada respiración.
- Asegúrese de que todavía pueda respirar cómodamente y que su visión no esté obstruida.
- Si tiene que ajustar continuamente su mascarilla, es posible que no le quede bien. Considere probar diferentes tipos o tamaños de mascarillas.

Usar dos máscaras o "doble mascarilla"

"Doble mascarilla" es cuando se usa una mascarilla de tela sobre una mascarilla quirúrgica. Esto hace que la mascarilla quirúrgica se ajuste mejor y agrega capas adicionales de protección.



Nota importante:

- La doble mascarilla no funciona con dos mascarillas quirúrgicas porque están demasiado sueltas.
- Los respiradores (por ejemplo, mascarillas N95 o KN95) no deben usarse con una segunda mascarilla.
- Si prueba usar dos mascarillas u otras formas de mejorar el ajuste de su mascarilla, asegúrese de que aún pueda respirar cómodamente y que su visión no esté obstruida. Pruébelo en casa primero.

Vea la página de los CDC [Mejore el ajuste y la filtración de su mascarilla para reducir la propagación del COVID-19](#).

CÓMO PONERSE Y QUITARSE UNA MASCARILLA

Cómo ponerse una mascarilla

- [Lávese las manos](#) antes de ponerse la mascarilla.
- Asegúrese de que su mascarilla le quede correctamente (ver arriba).
- Asegúrese de que pueda respirar cómodamente.
- Una vez que haya estado usando la mascarilla alrededor de otras personas, trate de evitar tocar la mascarilla. Si toca cualquier parte de la mascarilla que no sean las presillas/ataduras, debe lavarse las manos con agua y jabón o usar desinfectante para manos.

COVID-19 Mascarillas

Cómo quitarse la mascarilla

- Quítese la mascarilla tocando las presillas o las ataduras. No toque el exterior de la mascarilla. Se considera contaminada hasta que la lave.
 - *Para mascarillas con presillas para las orejas:* Sujete ambas presillas y levante y retire la mascarilla.
 - *Para mascarillas con ataduras:* desate la cuerda inferior primero, luego desate la cuerda superior y retire la mascarilla de usted.
- Mascarilla de tela: póngala en una bolsa o recipiente para lavarla.
- Mascarilla quirúrgica o N95 / KN95: deséchela una vez que se moje o se vea sucia o después de un día de usarla (lo que pase primero).
- Lávese las manos.

Quitarse la mascarilla temporalmente (por ejemplo, para comer o beber)

- Quítese la mascarilla (como se indica anteriormente).
- Dóblela por la mitad para que las esquinas exteriores se toquen.
- Póngala en una bolsa limpia y seca.
- Cuando se la vuelva a poner, siga las instrucciones anteriores y asegúrese de que el mismo lado quede hacia afuera.



CÓMO CUIDAR DE SU MASCARILLA

Mascarillas de tela

- Coloque la mascarilla de tela húmeda o que se vea sucia en una bolsa de plástico sellada hasta que pueda lavarla. Lávela lo antes posible para evitar la aparición de moho.
- Coloque las mascarillas de tela seca en una bolsa o recipiente hasta que se puedan lavar.
- Lave la mascarilla después de cada uso.
 - Lávela de acuerdo con la etiqueta de la tela. Puede lavar sus mascarillas en una lavadora con su ropa regular usando detergente para ropa.
 - Si se lava a mano, lave con agua tibia de la llave y detergente o jabón para la ropa. Enjuague con agua.
- Seque la mascarilla por **completo** en una secadora o al aire.

Mascarillas quirúrgicas y respiradores (mascarillas N95 y KN95)

Bote la mascarilla una vez que se moje o se vea sucia o después de un día de usarla (lo que pase primero).

¿QUIÉN NO DEBERÍA USAR UNA MASCARILLA?

Las siguientes personas no deben usar mascarilla:

- **Niños menores de 2 años.** La mayoría de los niños de 2 a 8 años pueden usar una mascarilla de manera segura con la supervisión de un adulto.
- **Las personas que no pueden usar una mascarilla de manera segura,** como alguien que está inconsciente,

COVID-19 Mascarillas

incapacitado o que no puede quitarse una mascarilla sin ayuda.

- **Trabajadores en situaciones en las que una mascarilla crearía un riesgo para la salud, la seguridad o el deber laboral** según lo determinado por una evaluación de [riesgos en el lugar de trabajo](#).
- **Cualquiera que haya recibido instrucciones de su proveedor médico de no usar una mascarilla.** Si su trabajo requiere un contacto regular con otras personas, deben usar una alternativa no restrictiva, como un protector facial con un paño que se ajuste a la forma debajo de la quijada (vea la sección de [Protectores faciales](#)), siempre que su condición médica lo permita.

Nota: Condiciones médicas

La mayoría de las personas con condiciones médicas, incluidas las que padecen asma, pueden y deben usar una mascarilla, a menos que su médico se lo indique. El uso de una mascarilla no reduce la cantidad de oxígeno de una persona ni provoca la acumulación de dióxido de carbono. Si usted o alguien a quien cuida tiene una condición de salud y le preocupa usar una mascarilla, hable con su médico. Ellos le explicaran a usted los beneficios y los riesgos potenciales.

CONSIDERACIONES ESPECIALES PARA PERSONAS CON DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN O CIERTAS DISCAPACIDADES

Las mascarillas transparentes o de tela con un panel de plástico transparente son un tipo alternativo de mascarillas para las personas que interactúan con:

- Personas sordas o con problemas de audición.
- Niños o estudiantes aprendiendo a leer.
- Personas que están aprendiendo un nuevo idioma.
- Personas con discapacidades. Estas mascarillas facilitan la comunicación. Pueden ser hechas en casa o compradas en la tienda. Siga la información en [Cómo usar una mascarilla correctamente](#) para asegurarse de que le quede bien.



El uso apropiado y constante de mascarillas puede ser un desafío para algunos niños y para personas de cualquier edad con ciertas discapacidades, incluidos trastornos cognitivos, intelectuales, del desarrollo, sensoriales y del comportamiento. [Los estudios](#) demuestran que la mayoría de los niños, incluidos los que padecen trastornos del espectro autista, pueden aprender a usar una mascarilla con refuerzo positivo y orientación. Si está cuidando niños y personas con ciertas discapacidades, pídale consejo al médico de ellos sobre el uso de una mascarilla.

PROTECTORES FACIALES

Un protector facial es una barrera transparente que cubre la cara y generalmente está abierta en los lados y la parte inferior. Los trabajadores de la salud a menudo usan protectores faciales además de las mascarillas médicas, para proteger sus ojos de salpicaduras y aerosoles de fluidos del cuerpo.

No se puede usar un protector facial solo en lugar de una mascarilla.

Protectores faciales con paño colocado

Aunque es posible que no funcionen tan bien como las mascarillas para prevenir la propagación de COVID-19, se puede usar un protector facial con un paño colocado en el borde inferior que se ajusta a la forma debajo de la quijada o que se coloca en una camisa o cuello para las personas que no pueden usar una mascarilla debido a una discapacidad o condición médica. Para obtener más información sobre protectores faciales y paños, incluida una fotografía, consulte las [Preguntas frecuentes sobre protectores faciales](#) (sólo está disponible en inglés) del CDPH.



NO coloque un protector facial de plástico en recién nacidos o bebés.

MÁS INFORMACIÓN

CDPH: [Aproveche al máximo el usar mascarilla](#)

De los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- [Su guía para el uso de mascarillas](#)
- [Tipos de mascarillas](#)
- [Mejore el ajuste y la filtración de su mascarilla para reducir la propagación del COVID-19](#)
- [Guía para el uso de mascarillas](#)