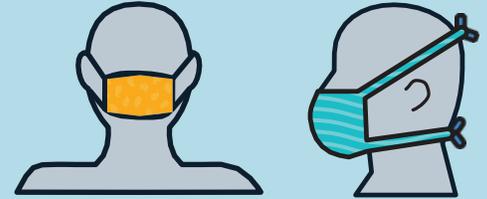


MASCARILLAS PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR LA PROPAGACION DE COVID-19

BPHC recomienda que personas se cubran la boca y nariz al salir de casa con una mascarilla o bufanda para ayudar a detener la propagación de COVID-19. También es importante que personas se cubran la boca y nariz cuando están en sitios públicos donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener, como supermercados y farmacias.

Una mascarilla debe:

- Ajustarse bien pero cómodamente contra el costado de la cara
- Estar asegurada a las orejas con algún tipo de lazo
- Incluir múltiples capas
- Permitir la respiración sin restricciones
- Poder lavarse y secarse en una secadora sin sufrir daños ni deformarse



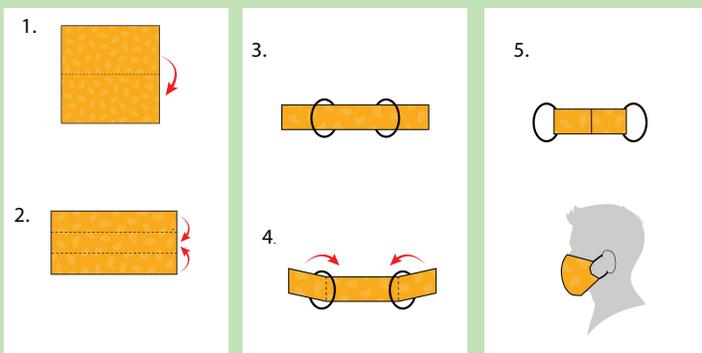
No le ponga una mascarilla de tela a:

- Niños menores de 2 años.
- Cualquier persona con problemas para respirar.
- Cualquier persona que esté inconsciente, incapacitada o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.

No use máscaras quirúrgicas ni respiradores N-95. Estos son suministros críticos que deben seguir siendo reservados para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias.

Como hacer una mascarilla de un pañuelo:

1. Paso - Doble el pañuelo por la mitad
2. Paso - Doble el pañuelo en tercios
3. Paso - Coloque elásticos en cada extremo, separados aproximadamente por 6 pulgadas
4. Paso - Doble los lados hacia el centro
5. Paso - Sostenga la mascarilla de los elásticos y colóquela sobre la nariz y la boca.



Como hacer una mascarilla de una camiseta:

1. Paso - Corte la parte inferior de una camiseta, aproximadamente 7-8" de alto
2. Paso - Corte una sección de 6-7", y luego corte las cuerdas
3. Paso - Ate las cuerdas alrededor de la parte superior de su cabeza y cuello

