

Mascarillas 101

Mascaras o cubrebocas se utilizan como control de fuentes de infeccion. Cuando alguien esta hablando, o simplemente por el hecho de respirar, estan expulsando gotitas respiratorias. Si estas enfermo, esas gotitas respiratorias pueden contener el virus del COVID-19. Al usar una mascara, atrapas esas gotitas y evitas la propagacion a las personas de tu alrededor. Por esta razon se llama control de fuente de infeccion.

Hay muchos tipos de mascararas disponibles y utiles. Algunas tienen un lazo elastico para sujetar detras de las orejas y otros tienen lazos para atar detras de la cabeza. Algunas opciones tambien tienen una barrita de metal para apretar alrededor de la nariz. Todos estos tipos de mascararas funcionan muy bien. Cualquier tipo de mascara u otro objeto, que cubra completamente la boca y la nariz (como una bufanda o un pañuelo) tambien funcionan bien. El objetivo es asegurarnos de que nuestras bocas y narizes esten completamente cubiertas en areas publicas.

Las mascarillas son herramientas muy utiles pero no son perfectas. Por eso mantener una distancia social (2 metros o 6 pies) es muy importante incluso cuando todos a su alrededor tengan mascarillas puestas. Sabemos que no siempre es posible mantener esa distancia social cuando te cruzas con una persona en el super Mercado o en algun otro lugar cerrado. Usar una mascarilla aumenta nuestra proteccion en esas situaciones donde no se puede mantener el distanciamiento social.

Con los avances de nuestro conocimiento sobre el virus que causa el COVID-19, hemos aprendido que las personas son contagiosas antes de que muestren sintomas, y de hecho, ese periodo de tiempo es cuando las personas son mas contagiosas. Si usas la mascara, estas protegiendo a otras personas del COVID-19, incluso antes de que sepas que lo tienes.

Algunas personas se preocupan de que al usar una mascarilla, se limita la habilidad de recibir el oxigeno necesario para respirar y vivir. No hay datos que sugieren que esto este pasando. Sabemos que trabajadores de salud usan mascararas por muchas horas al dia. Para los demas, usar una mascarilla cuando estamos haciendo mandados, o los pocos momentos que estamos en lugares publicos, no es un problema. Es importante recordar que usar una mascarilla puede salvar la vida de otra persona – recuerden este hecho cada vez que esteis en un lugar publico. Usad la mascarilla.

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

08/25/20
Masks 101 (Spanish)

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989