



Podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás mediante el uso de mascarillas y respiradores para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas como la gripe, COVID-19 y otras enfermedades. Esta hoja informativa proporciona una referencia rápida sobre mascarillas y respiradores y la forma más apropiada de usarlos; así como también, información que es importante para determinar cuándo los utilizamos.

## TIPOS DE MASCARILLAS Y RESPIRADORES

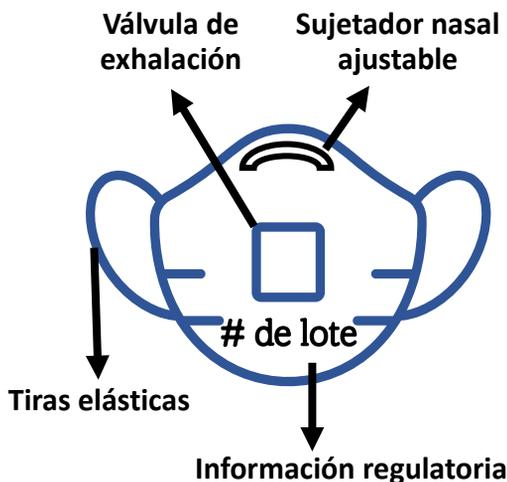
A la hora de elegir protección respiratoria, debemos utilizar la protección que mejor se adapte a nuestro nivel de riesgo. Y es posible que debamos considerar el costo y la actividad. La prioridad será elegir una mascarilla o un respirador que pueda mantenerlo protegido durante el tiempo que necesite protección.

**Recuerda: ¡Cualquier máscara es mejor que ninguna máscara!** Y en algunos casos, su trabajo puede requerir que use y use cierto tipo de máscara o respirador.



Mascarilla Desechable	Mascarilla de Tela	Mascarilla Médica	Respirador (No Certificado por NIOSH)	Respirador (Certificado por NIOSH)
<p><b>Objetivo:</b> limitar la propagación del virus.</p> <p>Capacidad de filtración limitada. La fabricación no está regulada.</p> <p><b>Se desecha después de 1 uso.</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Limitar la propagación del virus.</p> <p>Capacidad de filtración media. La fabricación no está regulada.</p> <p><b>Puede reutilizarse.</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Limitar la propagación del virus.</p> <p>Capacidad de filtración media. Fabricación basada en estándares ASTM.</p> <p>Ejemplo: mascarilla quirúrgica</p> <p><b>Se desecha después de 1 uso.</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Proteger a la persona que lo lleva.</p> <p>Gran capacidad de filtración. Fabricación basada en estándares de otras jurisdicciones.</p> <p>Ejemplo: KN95 desechable.</p> <p><b>Puede extenderse su uso.</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Proteger a la persona que lo lleva.</p> <p>Gran capacidad de filtración. Fabricación basada en estándares NIOSH.</p> <p>Ejemplo: N95 desechable.</p> <p><b>Puede extenderse su uso.</b></p>

## PARTES DE LOS RESPIRADORES Y MASCARILLAS



Todos los cubrebocas deben tener tiras elásticas o ajustables y un sujetador nasal ajustable. Algunos respiradores y mascarillas de tela pueden tener válvulas de exhalación.

Los respiradores también tienen información reglamentaria en el frente que incluye el número que indica la eficiencia (N95, N99, N100, R95, R99, R100, P95, P99, P100), número de lote, número de aprobación (comienza con las letras TC) y las letras "NIOSH".

Cuando su lugar de trabajo requiere que use un respirador, se debe hacer una prueba de ajuste. No obstante, se puede usar un respirador sin esa prueba.



## USO DEL CUBREBOCAS

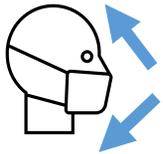
El uso de protección respiratoria se divide en cinco pasos principales: **inspección, colocación, uso, remoción y almacenamiento.**



**1** Inspeccione su cubrebocas y verifique que no esté roto, estirado o sucio.



**2** Lavado de manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga el cubrebocas por las tiras y colóquelo sobre nariz y boca.



**3** Mantenga el cubrebocas sobre la nariz y boca todo el tiempo. Evite tocarlo y remuévalo por completo a la hora de comer.



**4** Lavado de manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga el cubrebocas por las tiras y retírelo.



**5** Los cubrebocas de un solo uso deben ser desechados. Las mascarillas de tela deben ser lavadas con agua y jabón y secadas. Los respiradores pueden ser reutilizados almacenándolos en bolsas de papel y alternándolos con otros.

## ¿Cuándo es seguro dejar de utilizar protección respiratoria?

Hemos avanzado mucho desde el inicio de COVID-19. Las vacunas son nuestra mejor fuente de protección, pero en muchas situaciones todavía se necesitan mascarillas y respiradores para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Evaluar nuestro riesgo de exposición puede ayudarnos a decidir si usar una mascarilla o un respirador. Esta figura a continuación muestra algunas cosas en las que pensar al seleccionar qué tipo de mascarilla o respirador usar cuando estás completamente vacunado.

