

# Uso de cubiertas de tela para la cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19

## Cómo usar cubiertas (tapabocas) de tela para la cara

Las cubiertas de tela para la cara deben:

- ajustarse bien pero de manera cómoda contra el costado de la cara
- sujetarse con cintas o cordones que se enganchan en las orejas
- incluir múltiples capas de tela
- permitir respirar sin restricciones
- poder lavarse y secarse en la secadora sin que se dañen ni cambie su forma

## Los CDC y las cubiertas de tela para la cara hechas en casa

Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para la cara en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener (p. ej., supermercados y farmacias), **especialmente** en áreas donde la transmisión comunitaria es significativa.

Los CDC también aconsejan el uso de cubiertas de tela para la cara sencillas para desacelerar la propagación del virus y ayudar a evitar que las personas que podrían tenerlo y no saberlo transmitan el virus a los demás. Las cubiertas de tela para la cara elaboradas con artículos de uso doméstico o hechas en casa con materiales de bajo costo pueden usarse como una medida de salud pública voluntaria adicional.

No se deben poner cubiertas de tela para la cara a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con problemas para respirar, o que estén inconscientes o incapacitadas, o que de otra forma no puedan quitárselas sin ayuda.

Las cubiertas de tela para la cara recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N95. Esos son suministros esenciales que se deben seguir reservando para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias, según lo recomendado por las actuales directrices de los CDC.

## ¿Se deben lavar o de otra forma limpiar las cubiertas de tela para la cara de manera regular? ¿Con cuánta frecuencia?

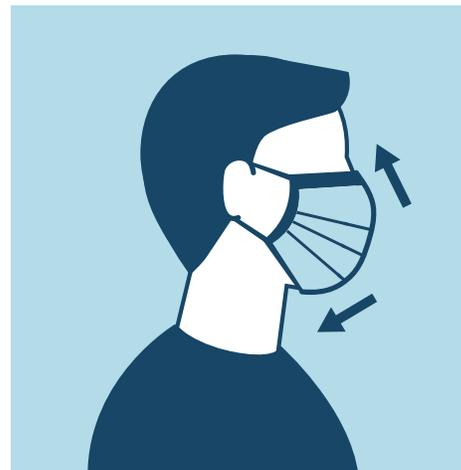
Sí. Se deberían lavar de manera habitual de acuerdo con la frecuencia del uso.

## ¿Cómo se esteriliza o limpia una cubierta de tela para la cara de manera segura?

Usar una máquina de lavar debería ser suficiente para lavar la cubierta para la cara adecuadamente.

## ¿Cómo se quita de manera segura una cubierta de tela para la cara usada?

Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca al quitarse la cubierta para la cara, y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitársela.

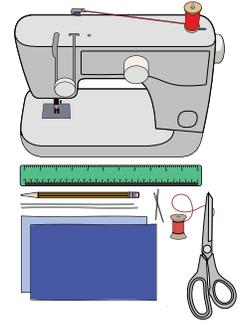


[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

# Cubierta de tela para la cara cosida

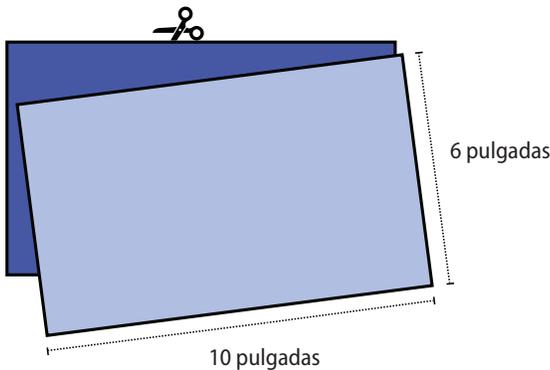
## Materiales

- Dos rectángulos de tela de algodón de 10 x 6 pulgadas
- Dos tiras elásticas de 6 pulgadas (o bandas elásticas, cordeles o cordones, tiras de tela o cintas elásticas para el cabello)
- Hilo y aguja (u horquilla [bobby pin])
- Tijeras
- Máquina de coser

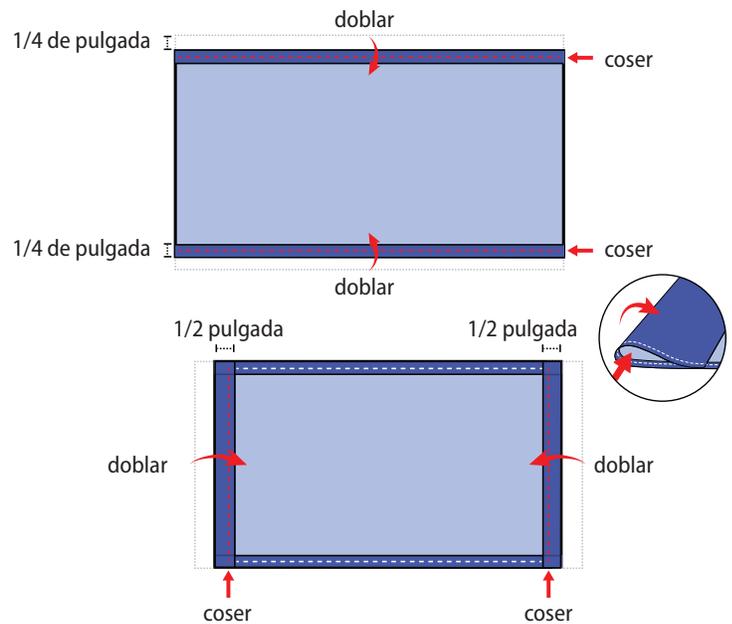


## Tutorial

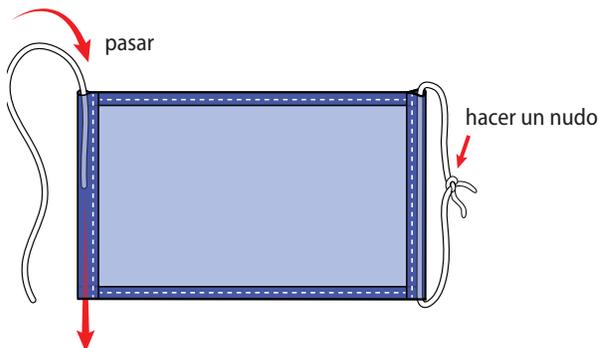
1. Corte dos rectángulos de tela de algodón de 10 por 6 pulgadas. Use material de algodón de hilado apretado, como tela de acolchados o sábanas de algodón. La tela de camisetas puede funcionar en un apuro. Coloque un rectángulo sobre el otro; la cubierta de tela para la cara se cose como si fuera una pieza de tela única.



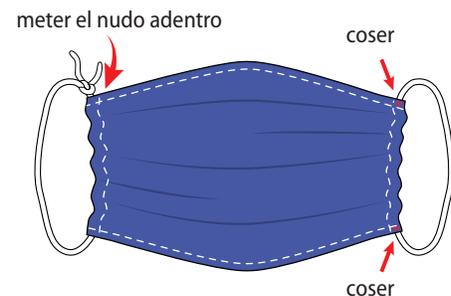
2. Doble por los bordes largos y haga un dobladillo de 1/4 de pulgada. Luego haga un dobladillo de 1/2 pulgada en la capa doble de tela a lo largo de los bordes cortos y cóselo.



3. Pase un elástico de 1/8 de pulgada de ancho y 6 pulgadas de largo a través del dobladillo más ancho a cada lado de la cubierta de tela para la cara. Estas serán las tiras que se enganchan en las orejas. Use una aguja larga o una horquilla para pasar el elástico a través del dobladillo. Ate bien los extremos.  
¿No tiene elásticos? Use cintas o bandas elásticas para el cabello. Si solo tiene cordeles o cordones, puede hacer las tiras más largas y atarse la cubierta de tela para la cara detrás de la cabeza.



4. Tire del elástico con cuidado para que los nudos queden dentro del dobladillo. Junte los costados de la cubierta de tela para la cara sobre el elástico y ajústelo para que la cubierta de tela para la cara se ajuste a su cara. Luego cosa bien el elástico para evitar que se deslice.

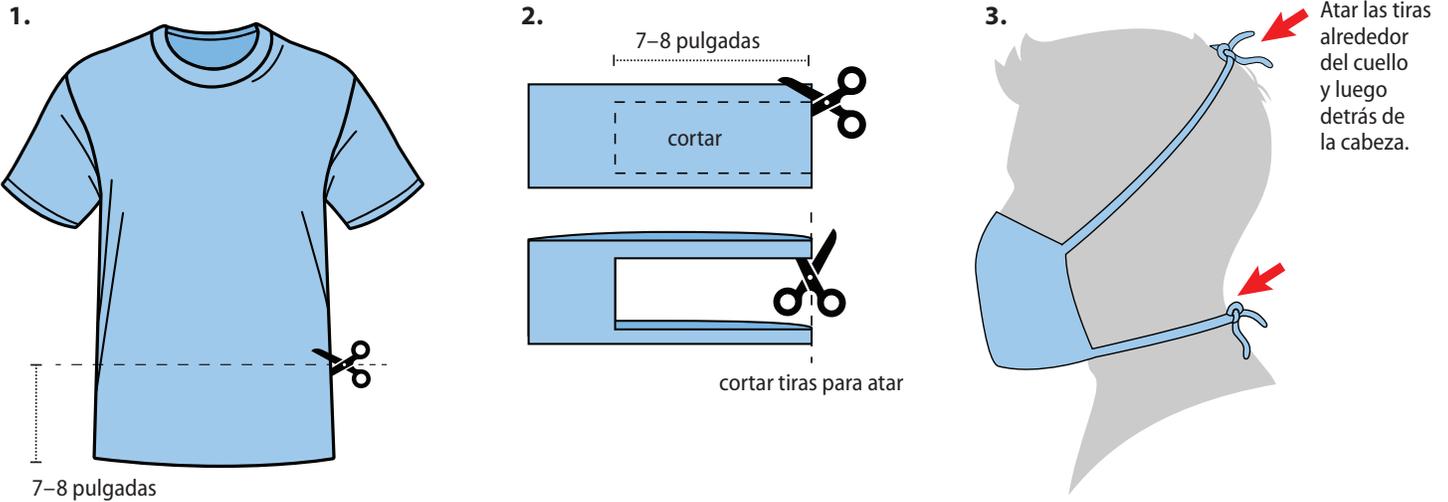


# Cubierta para la cara de corte rápido hecha con una camiseta (método sin costura)

## Materiales

- Camiseta
- Tijeras

## Tutorial



# Cubierta para la cara hecha con una *bandana* (método sin costura)

## Materiales

- *Bandana o pañuelo* (o cuadrado de algodón de aproximadamente 20 x20 pulgadas)
- Filtro para café
- Bandas elásticas (o cintas elásticas para el cabello)
- Tijeras (si va a cortar su propia tela)

## Tutorial

