



SONIA Y. ANGELL, MD, MPH
State Public Health Officer & Director

State of California—Health and Human Services Agency California Department of Public Health



GAVIN NEWSOM
Governor

18 de junio de 2020

ORIENTACIÓN PARA EL USO DE CUBREBOCAS

Debido a nuestras acciones colectivas, California ha disminuido la propagación de COVID-19, las hospitalizaciones y muertes asociadas en nuestro estado. Aun así, el riesgo de COVID-19 continúa y sigue aumentando el número de Californianos que salen de sus hogares por cuestiones de trabajo y otras necesidades, que eleva el riesgo de exposición e infección por COVID-19.

En los últimos cuatro meses, hemos aprendido mucho sobre la transmisión de COVID-19, sobre todo que las personas infectadas pero asintomáticas o pre-sintomáticas juegan un papel importante en la propagación del virus en la comunidad. El uso de cubrebocas por parte de todos puede limitar la emisión de gotas infectadas al hablar, toser y / o estornudar, así como reforzar el distanciamiento físico.

Este documento actualiza la guía existente de [CDPH](#) para el uso de cubrebocas para el público en general cuando se encuentra fuera de su casa. Exige que los cubrebocas se usen en todo el Estado en las circunstancias y con las excepciones que se detallan a continuación. Esta guía no sustituye la orientación existente sobre el distanciamiento social y el lavado de manos.

Guía

Los Californianos deben usar cubrebocas cuando se encuentran en situaciones de alto riesgo que se enumeran a continuación:

- Dentro de, o en línea, para entrar a cualquier espacio público interior; ¹
- Obtener servicios del sector de salud en entornos que incluyen, hospitales, farmacias, clínicas médicas, laboratorios, consultorios médicos u odontológicos, clínicas veterinarias o bancos de sangre; ²
- Esperando o viajando en transporte público o paratránsito o en un taxi, servicio de automóvil privado o vehículo para compartir el viaje;
- En el trabajo, ya sea en el lugar de trabajo o realizando trabajos fuera del sitio, cuando:
 - Interactúa en persona con cualquier miembro del público;

¹ A menos que esté exento de las pautas estatales para entornos públicos específicos (por ejemplo, escuela o centro de cuidado infantil)

² A menos que un empleado o proveedor de atención médica le indique lo contrario



- Trabaja en cualquier espacio visitado por miembros del público, independientemente de si algún miembro del público se encuentre presente en ese momento;
- Trabaja en cualquier espacio donde se preparan alimentos o se empaquetan para la venta o distribución a otros;
- Trabajar o caminar por áreas comunes, como pasillos, escaleras, ascensores y estacionamientos;
- En cualquier habitación o área cerrada donde otras personas (excepto los miembros del hogar o residencia de la persona) estén presentes cuando no puedan distanciarse físicamente.
- Conduciendo u operando cualquier medio de transporte público o vehículo de paratránsito, taxi o servicio de automóvil privado o vehículo de uso compartido cuando los pasajeros estén presentes. Cuando no hay pasajeros presentes, se recomienda encarecidamente usar cubrebocas
- Mientras se encuentre al aire libre en espacios públicos cuando no sea factible mantener una distancia física de 6 pies de las personas que no son miembros del mismo hogar o residencia.

Las siguientes personas están exentas de usar cubrebocas:

- Niños menores de dos años. Estos niños están muy pequeños para cubrirse la cara y existe riesgo de asfixia.
- Personas con una condición médica, condición de salud mental o discapacidad que impide el uso del cubrebocas. Esto incluye a las personas con una afección médica para quienes usar un cubrebocas podría obstruir la respiración o que estén inconscientes, incapacitados o de otra manera incapaces de quitarse un cubrebocas sin ayuda.
- Personas con discapacidad auditiva o que se comunican con una persona con discapacidad auditiva, donde la capacidad de ver la boca es esencial para la comunicación.
- Las personas para quienes usar una mascarilla facial crearía un riesgo para la persona relacionada con su trabajo, según lo determinen los reguladores locales, estatales o federales o las guías de seguridad en el lugar de trabajo.
- Personas que están obteniendo un servicio que involucra la nariz o la cara para el cual es necesaria la eliminación temporal del cubrebocas para realizar el servicio.
- Las personas que están sentadas en un restaurante u otro establecimiento que ofrece servicio de alimentos o bebidas, mientras comen o beben, siempre que puedan mantener una distancia de por lo menos seis pies de las personas que no son miembros del mismo hogar o residencia.
- Las personas que se dedican al trabajo o recreación al aire libre, como nadar, caminar, andar en bicicleta o correr, cuando están solas o con miembros del hogar, y cuando pueden mantener una distancia de por lo menos seis pies de otros.

- Personas encarceladas. Las cárceles y prisiones, como parte de sus planes de mitigación, tendrán orientación específica sobre el uso de cubrebocas para los prisioneros y el personal.

Nota: Las personas exentas de usar cubrebocas debido a una afección médica que se dedican a una profesión que involucra contacto regular con otras personas deben usar una alternativa no restrictiva, como una careta, siempre que la condición lo permite.

Preguntas Comunes

¿Qué es un cubrebocas?

Un cubrebocas es un material que cubre la nariz y la boca. Se puede asegurar a la cabeza con lazos o correas o simplemente envolver la cara inferior. Puede estar hecho de una variedad de materiales, como algodón, seda o lino. Un cubrebocas de tela para la cara se puede hacer en fábrica o coser a mano o se puede improvisar con artículos del hogar como bufandas, camisetas, sudaderas o toallas

¿Cómo previenen los cubrebocas la propagación de COVID-19?

Existe evidencia científica que sugiere que el uso público de cubrebocas durante una pandemia podría ayudar a reducir la transmisión de enfermedades. Su función principal es reducir el riesgo de que partículas infecciosas salgan al aire cuando alguien habla, tose o estornuda, incluso alguien que tiene COVID-19 y no ha desarrollado síntomas. Los cubrebocas de tela no sustituyen el distanciamiento físico, el lavado de manos y el quedarse en casa cuando está enfermo, pero pueden ser útiles cuando se combinan con estas intervenciones primarias.

¿Cuándo debo usar un cubrebocas?

Debe usar cubrebocas cuando se encuentre en lugares públicos, particularmente en lugares interiores o en otras áreas donde no es posible mantener el distanciamiento físico.

¿Cómo debo cuidar un cubrebocas de tela para la cara?

Es una buena idea lavar el cubrebocas de tela con frecuencia, idealmente después de cada uso, o al menos diariamente. Tenga una bolsa o contenedor para guardar los cubrebocas hasta que puedan lavarse con detergente y agua caliente y secarse en un ciclo caliente. Si debe volver a usar el cubrebocas antes de lavarse, lávese las manos inmediatamente después de volver a ponérselo y evite tocarse la cara.

Deseche los cubrebocas que:

- Ya no cubran la nariz y la boca.
- Se hayan estirado o se hayan dañado los lazos o correas
- No permanezcan puestos en la cara
- Tengan agujeros o rasgaduras en la tela.

###