



Uso de cubre bocas

El propósito de este documento es de proporcionar tal a la comunidad y describir las guías asignadas por el Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en ingles) para el público de cuando usar un cubre bocas. Los cubre bocas están disponibles en varios diseños y pueden proveer un nivel de protección cuando usados en conjunto con otras precauciones.

Público en General

Siempre que sea posible en vez de usar tapabocas, permanezca por lo menos 6 pies o alrededor de 2 metros alejado de personas que presentan los síntomas de influenza o personas que han sido diagnosticadas con el 2009 H1N1 (influenza porcina). Si el contacto con estas personas no se puede evitar, se debe considerar el uso de un tapaboca.

Al cuidar enfermos:

Si usted cuida a una persona que ha sido diagnosticada, confirmada o que presente los síntomas de influenza 2009 H1N1 (influenza porcina), se le recomienda el uso de cubre bocas.

Personas Enfermas:

Las personas que se encuentren enfermas deben quedarse en casa al menos que necesiten cuidado médico. Los tapabocas deben ser usados al estar en una distancia cercana con otras personas para cubrir su nariz y boca y así reducir la propagación de la enfermedad a otras personas.

Un solo método de prevención no provee la protección completa, las siguientes recomendaciones pueden ayudar a reducir la propagación de la enfermedad a otras personas:

- Si se encuentre enfermo, quédese en casa para evitar el contagio de la enfermedad a sus compañeros de trabajo y amistades.
- Niños que presenten los síntomas de influenza deben quedarse en casa para evitar el contagio a sus compañeros y personal de escuela.
- Tosa o estornude hacia dentro de su brazo o utilice un pañuelo y deséchelo de manera apropiada.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón o use un gel para manos a base de alcohol y evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- Manténgase sano al comer saludable, tomar líquidos, descansar y practicar actividades físicas.
- Use cubre bocas y practique las recomendaciones de distancia mencionadas.