



Preguntas frecuentes sobre mascarillas (30 de abril de 2021)

P. ¿Por qué debo usar una mascarilla?

R. Al cubrirse el rostro, usted está protegiendo a otras personas. Cubrirse el rostro cuando se encuentra en lugares públicos lo convierte en un buen vecino y ayuda a los miembros de la comunidad a mantenerse sanos.

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) se propaga entre las personas en contacto cercano, a través de acciones como toser, estornudar y hablar, incluso cuando no tienen síntomas. El uso de mascarilla es otra medida que puede ayudar a reducir la propagación, sobre todo para quienes están enfermos y no lo saben.

Las mascarillas no reemplazan otras medidas basadas en la evidencia, como el [distanciamiento físico y el lavado frecuente de las manos](#).

P. ¿Cuándo debo usar mascarilla?

R. A partir del 30 de abril, es obligatorio usar mascarillas en todos los lugares públicos cubiertos cuando haya personas que no sean convivientes, independientemente de la distancia. También se recomienda usar mascarilla a las personas que no están vacunadas completamente, en los lugares públicos al aire libre si no es posible mantener el distanciamiento social de seis pies con las personas que no sean convivientes y se recomienda encarecidamente usarla a todos (vacunados y no vacunados) en entornos al aire libre con mucha gente, densos, y de mayor riesgo, incluso en los bares y locales al aire libre.

P. ¿Hay excepciones al requisito de usar mascarilla?

R. Sí, las personas, los trabajadores, los clientes o los dueños de lugares públicos y comercios no están obligados a usar mascarilla en los siguientes casos:

- a. Si tienen una afección médica o conductual o una discapacidad y no pueden usar mascarilla (lo cual incluye, entre otros casos, cualquier persona que tenga problemas para respirar, o se encuentre inconsciente o incapacitada, o que de otro modo no pueda ponerse o quitarse la mascarilla sin asistencia);
- b. Si tienen menos de cinco (5) años (tenga en cuenta que, como parte de los [lineamientos para escuelas](#) Herramientas de salud pública StrongSchool NC, los

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE

alumnos de escuelas públicas desde jardín de infantes hasta 12.º grado deben usar mascarilla en autobuses, vehículos de transporte, dentro de los edificios de las escuelas y en las instalaciones de la escuela);

- c. Si están comiendo o bebiendo;
- d. Si están nadando;
- e. Si están procurando comunicarse con una persona con pérdida auditiva de manera tal que la boca deba quedar visible;
- f. Si están pronunciando un discurso para difusión masiva o ante una audiencia;
- g. Si están trabajando en su casa o solos en un vehículo;
- h. Si están quitándose temporalmente la mascarilla para prestar servicios médicos o del gobierno, o con fines de identificación;
- i. Si se pondrían en riesgo al usar una mascarilla en el lugar de trabajo, según lo determinen las reglamentaciones locales, estatales o federales, o las pautas de seguridad laboral;
- j. Si han comprobado que la mascarilla les impide tener visibilidad para operar =maquinaria o vehículo;
- k. Si se trata de un menor cuyo padre, madre, tutor o persona responsable no ha logrado colocar la mascarilla de manera segura en la cara del niño (los menores de dos [2] años no deben usar mascarilla);
- l. Si (1) son atletas profesionales o universitarios que están haciendo actividad física intensa o recuperándose de ella y (2) entrenan o participan en un deporte que está bajo la supervisión de una liga, asociación u otro organizador que exija que los equipos y los jugadores sigan un protocolo para reducir el riesgo de COVID-19.

P. ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que mi mascarilla sea lo más protectora posible?

R. NCDHHS tiene recomendaciones adicionales para mejorar el uso de la mascarilla según la guía de los CDC. Para garantizar que las máscaras protejan al máximo posible, NCDHHS recomienda que:

- Se asegure de que su mascarilla se ajuste perfectamente a su cara y cubra su nariz y boca. Para ayudar con un ajuste perfecto, puede usar una mascarilla con una tira de metal en la parte superior de la mascarilla.
- Use dos o más capas para cubrir su rostro. Puede hacer esto usando una cubierta facial de tela con dos o más capas o usando una mascarilla desechable (a veces llamada mascarilla quirúrgica o mascarilla de procedimiento médico) debajo de una mascarilla de tela.
- No use dos mascarillas desechables.
- Se asegure de poder ver y respirar con facilidad.

Para obtener información adicional sobre cómo mejorar el uso de mascarillas, consulte las pautas actualizadas del [CDC](#).

P. ¿Debo mantener la distancia de seis (6) pies de otras personas si estoy usando la mascarilla?

R. Sí. La mascarilla es una medida de salud pública adicional para reducir la propagación de la COVID-19. Se recomienda mantener una distancia de seis (6) pies de otras personas y lavarse las manos con

frecuencia o utilizar desinfectante de manos. El uso de la mascarilla puede proteger a quien la usa, y también puede evitar la propagación del virus de quien la usa a otras personas. Esto es muy importante cuando unas personas están infectadas, pero no tienen síntomas.

P. ¿Debo usar la mascarilla mientras hago actividad física en un espacio cerrado?

R. Sí. Es OBLIGATORIO usar la mascarilla al hacer actividad física en un espacio cerrado, salvo que corresponda una excepción. Las siguientes son algunas de las excepciones:

- Una de las excepciones enumeradas anteriormente, como una afección médica o conductual.
- Si tiene síntomas, como dificultad para respirar, mareos o vértigo, mientras está haciendo actividad física;
- Si está usando un equipo, como un protector bucal o un casco, y tiene dificultad para respirar;
- Si está haciendo una actividad en la que la mascarilla podría enredarse y representar un peligro de asfixia o afectar la visión en actividades de alto riesgo, como gimnasia, animación o acrobacias;
- Si está haciendo actividades que podrían hacer que la mascarilla se moje, como natación u otras actividades en piscinas, lagos, atracciones acuáticas u otro cuerpo de agua similar.

P. ¿Debo usar la mascarilla mientras hago actividad física al aire libre?

R. No. La mascarilla se recomienda mientras hace actividad física al aire libre y está a menos de 6 pies de una persona que no sea conviviente.

P. ¿Los niños deben usar mascarilla?

R. Sí. **Se REQUIERE** que los niños usen una mascarilla a partir de los cinco años cuando estén en los espacios interiores. Los niños entre las edades de 2 años y cinco años deben usar mascarilla si pueden, de manera confiable, usarla, quitársela y manejarla durante todo el día. Los bebés y los niños menores de 2 años no deben usar mascarilla debido al peligro de asfixia.

Los padres y cuidadores deben asegurarse de que las mascarillas se ajusten adecuadamente a los niños y recordarles a ellos con frecuencia e instruirlos sobre la importancia y la forma adecuada de usar la mascarilla.

P. ¿Qué tipo de mascarilla debo usar?

R. Deben usarse mascarillas de tela que cubran la nariz y la boca. Los respiradores N95 no se recomiendan para el uso público en general o en entornos comunitarios, ya que deben reservarse para entornos ocupacionales específicos de alto riesgo, proveedores de atención médica y otros socorristas

médicos en un entorno de atención médica. Según las recomendaciones de los CDC, las pantallas faciales no cumplen con los requisitos de las mascarillas.

P. ¿Dónde puedo conseguir una mascarilla?

R. Si bien las mascarillas se venden en comercios minoristas y pueden comprarse por Internet, también pueden hacerse en casa con objetos domésticos. Los CDC han publicado [recursos](#) sobre cómo hacer una mascarilla con objetos como bandanas y camisetas. También hay un [video](#) en el que se muestran los pasos.

P. ¿Cómo cuido mi mascarilla?

R. Se recomienda lavar la mascarilla con frecuencia, idealmente después de cada uso o al menos una vez por día. Tenga una bolsa o un bote de basura para colocar las mascarillas hasta que pueda lavarlas con detergente y agua caliente y secarlas con un ciclo caliente. Si debe volver a ponerse la mascarilla antes de lavarla, lávese las manos de inmediato después de colocársela y evite tocarse el rostro. Descarte la mascarilla en los siguientes casos:

- Si ya no cubre la nariz y la boca
- Si tiene las tiras o los elásticos estirados o dañados
- Si no se mantiene en la cara
- Si la tela está agujereada o rasgada

P. ¿Cómo me ajusto o quito una mascarilla usada de manera segura?

R. Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca cuando se quite o se ajuste la mascarilla y lávese las manos inmediatamente después de quitársela o ajustársela.

P. ¿Qué pasa si me preocupa que me cataloguen o prejuzguen si uso la mascarilla?

R. Es posible que algunas poblaciones sientan mayor ansiedad y temor de que las cataloguen o prejuzguen al usar mascarilla en espacios públicos, pero todos deben respetar estos lineamientos sin temor a ser catalogados o prejuzgados. Si una persona es víctima de intimidación racial o étnica por cumplir con la disposición de mascarillas o por la pandemia, se recomienda que hagan la denuncia ante la policía u otro organismo gubernamental.

P. ¿Qué pasa si yo o una persona a la que asisto tenemos una discapacidad y no podemos o simplemente no queremos usar mascarilla?

R. Es posible que a una persona le de miedo que le coloquen una mascarilla si no entiende el motivo o tiene dificultad para respirar. Algunos pueden tener sensibilidad a que les coloquen algo sobre la

cara. Brindar información clara sobre los motivos para usar mascarilla, así como incentivar y modelar su uso son buenas reglas generales para seguir a la hora de ayudar a alguien. También puede ser útil usar la mascarilla durante períodos cortos o limitar la cantidad de tiempo que se la utiliza. Si una persona no puede usar la mascarilla o no la tolerará, puede ser necesario que utilice una bufanda o un chal. No se puede forzar a una persona a usar mascarilla, pero pueden tomarse otras medidas para ayudarla a evitar la exposición innecesaria.

P. ¿Qué pasa si sufro de pérdida auditiva y estoy preocupado por no poder leer los labios?

R. Las personas sordas o con dificultades auditivas suelen leer los labios para comprender lo que dicen quienes las rodean. Sin la posibilidad de leer los labios, deben utilizarse otras técnicas de comunicación. Estas son algunas soluciones para mejorar la comunicación: buscar una mascarilla que tenga una parte de plástico transparente que permita que se vean los labios (hay varias opciones), aumentar la distancia, escribir notas, escribir en una pizarra, usar una aplicación gratuita de voz a texto en un dispositivo móvil y permitir que la persona lea lo que dice, hacer gestos y, si es necesario, alejarse varios metros más de la persona y quitarse la mascarilla durante un tiempo suficiente como para comunicarse.

P. ¿Qué tan eficientes son las mascarillas para evitar la propagación de la COVID-19?

R. Según la evidencia científica, el uso de mascarilla durante una pandemia puede ayudar a reducir la transmisión de la enfermedad. Pueden reducir la liberación de partículas infecciosas al aire cuando una persona habla, tose o estornuda. Las mascarillas no reemplazan el distanciamiento de seis (6) pies, el lavado de manos y el aislamiento durante el curso de la enfermedad.

P. Si estoy solo en mi lugar de trabajo u oficina, ¿debo usar la mascarilla?

R. En general, todos deben usar la mascarilla en los lugares públicos cubiertos cuando haya personas no convivientes. Sin embargo, si una persona trabaja sola en un espacio y no espera interactuar con nadie, no es necesario que use la mascarilla. Algunos ejemplos de “trabajar solo” son un solo trabajador en una oficina con una puerta y cuatro paredes o un solo trabajador en un depósito que no espera tener contacto con otros.

P. Cuando estoy comiendo en un restaurante, ¿puedo quitarme la mascarilla una vez que me senté a la mesa?

R. El uso de mascarilla es obligatorio en todo momento en los [interiores](#) cuando la persona no está comiendo o bebiendo.

P. ¿Qué sanción corresponde por violar el requisito de usar mascarilla?

R. Estos requisitos son exigibles contra las personas y los comercios que no los cumplan. El incumplimiento de los requisitos constituye un delito menor de clase 2, que puede derivar en una multa de hasta \$1000 o la pena de prisión.



**Al mantener la distancia nos unimos.
Proteja a su familia y vecinos.**

Obtenga más información en nc.gov/covid19.



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**