

CONSEJOS PARA USAR SU Mascarilla N95



Las mascarillas de buena calidad y que se ajustan bien son fundamentales para la salud pública para prevenir la propagación de COVID-19.

Cuando se ajusta bien y se usa constantemente, una N95 ofrece el más alto nivel de protección contra la propagación de COVID-19 en comparación con otras mascarillas.

¿Debo usar una mascarilla N95?

Debe usar la mascarilla que brinda más protección, se ajustan bien y que se usará de manera constante. Todas las mascarillas brindan protección y las mascarillas de grado superior como las N95 brindan el nivel más alto.

¿Cómo sé si mi mascarilla me queda bien?

Su mascarilla debe cubrir su boca y nariz en todo momento. Si su N95 se ajusta bien, debe crear un sello ajustado y no permitirá que el aire salga por los lados. Asegúrese de presionar y ajustar el alambre de la nariz para garantizar un ajuste perfecto y verifique el sello de su mascarilla antes de cada uso.

¿Cómo me pongo y me quito correctamente la mascarilla después de usarla?

- Asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón, o use un desinfectante para manos a base de alcohol, antes de ponerse una mascarilla y después de quitársela.
- Al quitarse la mascarilla, manéjela solo por las bandas o tiras para las orejas.
- Hay más información disponible sobre cómo colocarse correctamente una N95 en esta página web de los [CDC](https://www.cdc.gov/n95/) ([bit.ly/N95Info](https://www.cdc.gov/n95/)).

¿Cómo almaceno mi mascarilla para reutilizarla?

Puede guardar su mascarilla temporalmente para reutilizarla. Asegúrese de guardarla en una bolsa seca y transpirable (p. ej., una bolsa de papel o tela de malla) para mantener la mascarilla limpia entre usos. Cuando reutilice su mascarilla, mantenga el mismo lado hacia afuera.

¿Cuándo debo reemplazar mi mascarilla?

- Las N95 son mascarillas desechables y no se pueden limpiar. Las N95 se deben desechar cuando estén sucios, húmedos, dañados o resulte difícil respirar a través de ellos.
- Asegúrese de revisar su mascarilla cada vez que se la ponga. Reemplace la mascarilla si la pieza facial o las tiras que se atan muestran signos de daño o deterioro.

¿Hay alguien que no debería usar una mascarilla N95?

Los niños pequeños y las personas con una afección médica que podría dificultar la respiración no deben usar una N95. Para obtener más información, consulte [bit.ly/Tipos-De-Mascarillas](https://www.cdc.gov/n95/).

Cuando las N95 se usan voluntariamente, no se requiere la prueba de ajuste de la mascarilla. Esta guía no se aplica a las personas que trabajan en puestos que requieren pruebas de ajuste. Respete la guía del empleador sobre el uso de N95 en su lugar de trabajo.

Recuerde, la mejor mascarilla para protegerse contra la propagación de la COVID-19 es una que calce bien y se use de manera constante y adecuada.

Si no puede usar con éxito una N95, considere otras mascarilla opciones en [bit.ly/Tipos-De-Mascarillas](https://www.cdc.gov/n95/)