

# Pautas para el uso de tapabocas de tela del Departamento de Salud del Estado de Washington

La COVID-19 se está propagando en el estado de Washington. Las personas con COVID-19 pueden contagiar el virus incluso cuando no tienen síntomas o no saben que están enfermas.

**El Departamento de Salud del Estado de Washington exige que las personas usen tapabocas de tela en público cuando no puedan mantener una distancia de seis pies (dos metros) de los demás.** Debe usar un tapabocas en lugares públicos cerrados, como tiendas de comestibles, farmacias, ferreterías, clínicas de atención médica y otros, así como también cuando esté al aire libre y no pueda mantener una distancia de seis pies (dos metros) de los demás en todo momento.

Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) también recomiendan el uso de tapabocas de tela. Los tapabocas de tela ayudan a prevenir la propagación de la COVID-19 a otras personas. Cuando usa un tapabocas, ayuda a proteger a los que lo rodean.

**Usar solo un tapabocas de tela no evitará la propagación de la COVID-19. De todas formas, debe mantener una distancia de seis pies (dos metros) de las personas que no vivan con usted cuando use el tapabocas, así como también lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol.**

## Pautas

Para protegerse y proteger a los demás de la COVID-19, haga lo siguiente:

- Use un tapabocas de tela en público.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Lávese las manos antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Lávese las manos antes y después de colocarse, quitarse o acomodarse el tapabocas.
- Mantenga una distancia de seis pies (dos metros) de cualquier persona que no viva en su casa.
- Evite el contacto con personas que estén enfermas.
- Quédese en casa mientras esté enfermo.

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué es un tapabocas de tela?

Un tapabocas de tela es un trozo de tela que cubre la nariz y la boca, y presenta las siguientes características:

- Puede ser una mascarilla cosida que se sujeta con cintas o tiras alrededor de la cabeza o detrás de las orejas.

- Pueden ser varias capas de tela atadas alrededor de la cabeza.
- Puede estar hecho de diversos materiales, como algodón, lana o lino.
- Puede ser casero o hecho en fábrica.

Si desea coser su propio tapabocas de tela (mascarilla), consulte [Cómo coser una mascarilla](#).

**No use mascarillas N95 o quirúrgicas como tapabocas, ya que los trabajadores de atención médica y el personal de servicios de emergencia las necesitan.**

¿Los tapabocas de tela frenan la propagación de la COVID-19?

Los tapabocas de tela pueden reducir la liberación de partículas virales al aire cuando una persona con COVID-19 habla, tose o estornuda. Al usar un tapabocas de tela, puede ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19, incluso si cree que no tiene esta enfermedad.

¿Quiénes deberían usar un tapabocas de tela?

La mayoría de las personas deben usar un tapabocas de tela en público. Use un tapabocas en espacios públicos cerrados, salvo mientras come, así como también cuando esté al aire libre y no pueda mantener una distancia de seis pies (dos metros) de los demás en todo momento.

**Algunas personas no deberían usar tapabocas de tela:**

- Niños menores de dos años
- Personas con discapacidades que no les permitan hacer lo siguiente:
  - Usar o quitarse cómodamente el tapabocas
  - Comunicarse mientras usan el tapabocas
- Personas con afecciones respiratorias o problemas para respirar
- Personas a las que un profesional médico, legal o de salud conductual les indicó no usar tapabocas

¿Cuándo debería usar un tapabocas de tela?

Debe usar un tapabocas de tela cuando esté en público con otras personas, especialmente en lugares cerrados.

No es necesario que use un tapabocas de tela mientras está en su casa con las personas con las que vive, ni tampoco cuando esté solo en su automóvil. No es necesario que lo use mientras hace ejercicio al aire libre en lugares espaciosos. Se recomienda llevar un tapabocas en el bolsillo en caso de que se encuentre con otras personas.

¿Qué cuidados debo tener con el tapabocas de tela?

Lave el tapabocas después de cada uso, al menos una vez al día. Use detergente y agua caliente. Séquelo completamente con el secador a temperatura alta. Si no tiene un secador, deje que se seque al aire bajo la luz del sol directa, de ser posible. Si necesita volver a usar el tapabocas antes de lavarlo, lávese las manos después de ponérselo y evite tocarse el rostro.

Descarte los tapabocas de tela en estos casos:

- si ya no le cubren la nariz y la boca;
- si están estirados o no permanecen en el rostro;
- si las cintas o tiras están dañadas;
- si tienen agujeros o desgarros en la tela.

## Más información y recursos sobre la COVID-19

- [Departamento de Salud del Estado de Washington, brote del nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Respuesta del estado de Washington ante el coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (solo disponible en inglés)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#) (disponible en algunos idiomas)
- [Uso de tapabocas de tela para ayudar a frenar la propagación de la COVID-19 \(CDC\)](#) (disponible en algunos idiomas)
- [Cómo hacer una mascarilla accesible y fácil de usar para las personas con sordera \(HSDC\)](#) (solo disponible en inglés)

**¿Tiene alguna otra pregunta sobre la COVID-19?** Llame a nuestra línea directa al **1-800-525-0127**. Si necesita servicios de interpretación, **presione #** cuando contesten y **diga su idioma**. El horario de atención es de 6 a. m. a 10 p. m. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud, la prueba de la COVID-19 o los resultados de esta, comuníquese con su proveedor de atención médica.

---

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un email a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).