

Por qué, cuándo y cómo usar una mascarilla

Por qué hay que usar una mascarilla:

Puede transmitir la COVID-19 incluso si no está enfermo. Algunas personas pueden transmitir la COVID-19 sin siquiera saber que tienen la enfermedad. Recuerde que lavarse las manos y distanciarse de los demás sigue siendo importante aunque use una mascarilla.

Cuándo se debe usar una mascarilla:

- Si necesita salir a comprar alimentos o medicamentos
- Si tiene que ir a trabajar (trabajadores esenciales)
- Si vive o trabaja en un entorno de grupo (refugio, hogar de grupo)
- Si viaja en transporte público o usa un servicio de transporte compartido

** **No** use una mascarilla para pasar tiempo con amigos o vecinos. Quédese en su hogar. **

Cuándo no es necesario usar una mascarilla:

- No es necesario que use una mascarilla para salir a caminar, correr o andar en bicicleta, solo o con alguna persona que viva con usted, **únicamente si mantiene una distancia de 6 pies de otras personas.**
 - Seleccione lugares para hacer ejercicio que le permitan mantener su distancia.
 - Use un cuello de polar o un pañuelo alrededor del cuello, y cúbrase la boca y la nariz si va a pasar cerca de otra persona y no puede mantener su distancia.
- No es necesario que use una mascarilla si conduce solo. Pero lleve una consigo para usar cuando llegue a su destino.
- Al comer y beber: asegúrese de mantener distancia de sus compañeros de trabajo y otras personas.

Cómo usar una mascarilla:

- Use cobertores faciales de tela; no utilice mascarillas quirúrgicas ni respiradores N95.
- Puede hacer [make a mask at home](#) una mascarilla con elementos comunes que ya tenga en su casa.

Visite www.phila.gov/COVID para obtener más información • Envíe COVIDPHL al 888-777 para recibir novedades en su teléfono.

Llame al (800) 722-7112 para hablar con un profesional de atención médica de la Línea de ayuda para el coronavirus de Gran Filadelfia.

- Asegúrese de que la mascarilla se ajuste bien alrededor de la boca y la nariz, sin que queden espacios libres.
- Use 2 o 3 capas de una tela que se ajuste bien.
- Escoja una mascarilla que le resulte cómoda para usarla siempre que se encuentre en espacios públicos. Asegúrese de poder respirar con facilidad al tenerla puesta.
- Lávese las manos o use un desinfectante de manos antes y después de quitarse o ajustarse la mascarilla.
- Lave la mascarilla a diario o cuando se moje o ensucie como lava su ropa normalmente.
- Los niños menores de 2 años, las personas con dificultades para respirar o aquellas que no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia **no** deben utilizar cobertores faciales de tela.
- [Face shields](#) Los protectores faciales se pueden usar junto con una mascarilla de tela para quienes quieran protección adicional o en lugar de la mascarilla de tela para quienes les resulte incómodo respirar con una mascarilla.

Visite www.phila.gov/COVID para obtener más información • Envíe COVIDPHL al 888-777 para recibir novedades en su teléfono.

Llame al (800) 722-7112 para hablar con un profesional de atención médica de la Línea de ayuda para el coronavirus de Gran Filadelfia.