

# USAR CUBREBOCAS PARA DETENER LA PROPAGACIÓN

El 16 de noviembre de 2020, el Departamento de Salud Pública de California actualizó su guía para el uso de cubrebocas. La guía actualizada requiere el uso de un cubrebocas en todo momento cuando se está fuera de casa, con algunas excepciones. Para obtener más información acerca de quiénes son eximidos de usar un cubrebocas, visite [cdph.ca.gov](http://cdph.ca.gov).



## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

El COVID-19 se propaga a través de las gotas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda, habla o canta. Las gotitas pueden viajar seis pies, aterrizando en la boca o la nariz de las personas cercanas, o son inhaladas. El COVID-19 también se puede propagar por personas que no tienen síntomas y que ni siquiera saben que están infectadas.



## ¿Por qué debo usar un cubrebocas?

Según la CDC, estudios de casos recientes muestran que el uso de cubrebocas previene la propagación de COVID-19. Además, la revista de la Asociación Médica Americana dice que los cubrebocas son una herramienta fundamental en la lucha contra COVID-19, que puede detener la propagación. Proporcionan una capa adicional que evita que las gotas respiratorias viajen por el aire y lleguen a otras personas. *traveling in the air and onto other people.*



## He oído que los cubrebocas no me protegen.

Los estudios demuestran que el uso de cubrebocas por parte de todos puede frenar o incluso detener la propagación de COVID-19. Además, cada vez hay más pruebas que demuestran que un cubrebocas de tela para el rostro o una cubierta facial también ofrece cierta protección al usuario.



## Cómo me protejo a mí mismo y a los demás

- Use un cubrebocas en lugares públicos
- Mantenga una distancia física de 6 pies de las personas
- Lávese las manos o utilice frecuentemente un desinfectante de manos
- Quédese en casa si está enfermo y anime a otros a hacer lo mismo.



## ¿Quién no debería usar un cubrebocas?

### Aquellos que:

- tienen menos de 2 años
- tienen problemas para respirar
- tienen problemas de audición
- no pueden quitarse el cubrebocas por sí mismos
- trabajan donde el uso de una máscara es un riesgo
- están comiendo/bebiendo en un restaurante
- están haciendo ejercicio al aire libre (ciclismo, running)



## Recursos

Para una orientación completa, visite el [Departamento de Salud Pública de California](http://www.cdph.ca.gov)  
[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](http://www.cdc.gov)  
[Departamento de Salud Pública de California](http://www.cdph.ca.gov)  
[Condado de Sacramento](http://www.sacramento.gov)

"No estamos indefensos contra el COVID-19", dijo el director del CDC, el Dr. Robert R. Redfield. " Los cubrebocas de tela son una de las armas más poderosas que tenemos para frenar y detener la propagación del virus - particularmente cuando se usan universalmente dentro de un entorno comunitario. Todos los estadounidenses tienen la responsabilidad de protegerse a sí mismos, a sus familias y a sus comunidades".