Revisado el 21 de enero de 2022

COVID-19: Uso de mascarillas

Elija una mascarilla de alta calidad que se ajuste bien y sea cómoda. Usar una mascarilla, además de mantener el distanciamiento físico, vacunarse y seguir otras medidas de salud pública, puede reducir la propagación del COVID-19. Siempre se deben usar las mascarillas en lugares públicos cerrados y al aire libre cuando es difícil mantener el distanciamiento físico.

El uso de mascarillas es obligatorio en lugares públicos

Según el Estatuto 541-2020 de la Ciudad de Toronto, y su enmienda Estatuto 664-2020, es obligatorio que todos porten una mascarilla o una cobertura facial en todos los lugares públicos cerrados, incluyendo las áreas comunes en los edificios multiresidenciales. El Gobierno provincial también exige el uso de mascarillas en lugares cerrados en virtud de la *Ley de Reapertura de Ontario (Reopening Ontario Act)*.

Requisitos en el lugar de trabajo

La *Ley de Reapertura de Ontario* exige el uso de mascarillas en todos los lugares de trabajo, incluso en aquellos que no están abiertos al público. El Estatuto 541-2020 de la Ciudad de Toronto exige que los directivos elaboren una política de uso de mascarillas. Las mascarillas de tela no reemplazan al equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) requerido en los entornos de trabajo.

Mascarillas y control de fuentes de contagio

Cuando usamos una mascarilla bien ajustada y de alta calidad, protegemos a los demás de nuestras gotículas respiratorias y aerosoles. A esto se le llama control de las fuentes de contagio y puede reducir la propagación de gérmenes que están en el aire y sobre las superficies. Las mascarillas bien ajustadas y de buena calidad también pueden proteger del contagio a quienes las usen.

Cualidades de una buena mascarilla de tela

- Las mascarillas deben estar hechas con al menos tres capas de tela de tejido tupido (como algodón o lino) o dos capas con una capa de filtro para mayor protección.
- Considere usar una mascarilla médica o un respirador para una protección aún mayor.
- Puede añadir la capa de filtro dentro del bolsillo de una mascarilla de tela. Para las mascarillas que no tienen bolsillo, corte/descosa uno de sus extremos y coloque un filtro entre las dos capas.
- La mascarilla debe **ajustarse a la cara**, cubrir la nariz, la boca y el mentón, sin que queden aberturas.
- La mascarilla debe ser **cómoda**, no dificultar la respiración y no obstruir la visión.

- La mascarilla y los amarres/tiras deben **ajustarse con firmeza** para evitar hacer ajustes durante su uso.
- Elija una tela que pueda resistir un lavado a temperaturas altas (p. ej. algodón).
- Elija una tela que conserve la forma de la mascarilla después del lavado y el secado.

Personas con mayor riesgo de contagiarse de COVID-19

Se recomienda una mascarilla médica, un respirador o una mascarilla de tela con buen ajuste y de tres capas para todas las personas que:

- hayan dado positivo o tengan síntomas del COVID-19;
- estén cuidando de alguien que haya dado positivo o tenga síntomas del COVID-19;
- vivan en un lugar hacinado con alguien que haya dado positivo o tenga síntomas del COVID-19;
- estén en riesgo de enfermarse de mayor gravedad por el COVID-19;
- estén en mayor riesgo de exposición al COVID-19 por su situación de vivienda o trabajo.

Nota: Los trabajadores deben cumplir con los requisitos de uso de PPE en el lugar de trabajo.

Productos no recomendados

- La pantalla facial no es una alternativa a la mascarilla ya que no protege a los demás de las partículas respiratorias de quien la usa.
- Se puede usar la pantalla facial junto con una mascarilla para brindar una mayor protección a quien la use.
- Las mascarillas de plástico no protegen a los demás de las partículas respiratorias de quienes las usen porque no se ajustan a la cara.
- Las mascarillas que tienen una válvula de exhalación pueden propagar partículas respiratorias dentro de una habitación. No protegen a los demás ni limitan la propagación del COVID-19.
- Las polainas de cuello, las bufandas o las bandanas no se ajustan bien a la cabeza u orejas, lo que hace que sea más probable que se muevan o se salgan de su lugar. Tampoco cubren con firmeza la nariz, la boca y el mentón sin dejar aberturas.
- Las personas que se cubren la cara por motivos religiosos deben usar una mascarilla por debajo.

Uso correcto de una mascarilla

- Lávese o desinféctese las manos antes de ponerse y después de quitarse la mascarilla.
- Colóquese la mascarilla sobre la nariz, la boca y el mentón, sin que queden aberturas.
- Cambie la mascarilla si se moja o ensucia.
- Retire la mascarilla por las tiras sin tocar la parte frontal de la mascarilla.

- Coloque las mascarillas usadas en una bolsa de plástico o directamente en la canasta de ropa sucia para lavarla.
- Lave las mascarillas de tela después de cada uso junto con otros artículos usando el modo de lavado caliente y la secadora.

Qué evitar al usar las mascarillas

- No comparta la mascarilla con otros.
- No reutilice las mascarillas desechables.
- Evite tocarse la cara o la mascarilla cuando la lleve puesta.
- No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz, el mentón o en la frente, ni la deje colgando de las orejas.
- No ponga mascarillas a los niños menores de dos años de edad.
- No ponga mascarillas a personas que tienen dificultad para respirar o que no puedan quitárselas sin ayuda.

Personas que no pueden usar mascarillas

Debemos ser respetuosos con las personas que no puedan usar mascarilla debido a su edad o a un problema de salud. En el caso de los negocios y los proveedores de servicios, se podrían ofrecer servicios alternativos a las personas que no puedan usar mascarilla. Pruebe con servicios virtuales, método de entrega sin contacto u ofrezca servicios durante las horas de menor actividad.

Visite el sitio web del Gobierno de Canadá para obtener información sobre el uso de mascarillas.

Para obtener más información, visítenos en línea o llámenos al 416-338-7600.

Vacúnese por completo tan pronto como pueda para obtener la mejor protección contra el COVID-19.