



SANDRA SHEWRY, MPH, MSW
Directora interina

Estado de California - Agencia de Salud y Servicios Humanos
Departamento de Salud Pública de California



GAVIN NEWSOM
Gobernador

16 de noviembre de 2020

PARA:

Todos los residentes de California

ASUNTO:

Guía para el uso de mascarillas

Nota: La siguiente guía reemplaza la guía sobre mascarillas publicada el 18 de junio de 2020. Esta guía actualizada establece que se exige el uso de mascarillas en todo momento fuera del hogar, con algunas excepciones.

Antecedentes

Aún continúa el riesgo de exposición e infección de COVID-19, y se prevé que continuará siendo parte de nuestra cotidianidad durante varios meses más. Desde el inicio de la pandemia, hemos aprendido mucho sobre la transmisión de COVID-19. En particular, sabemos que hay un gran grupo de personas que se infectan, pero que son asintomáticas o presintomáticas y que desempeñan un papel importante en la propagación dentro de la comunidad. Si todas las personas usan mascarillas, se puede limitar la liberación de gotas de saliva infectadas que se esparcen cuando hablamos, tosemos, estornudamos, cantamos, hacemos ejercicio, gritamos o realizamos otra forma de respiración más fuerte. Además, las mascarillas pueden reforzar el distanciamiento físico ya que señalan la necesidad de permanecer separados. Asimismo, [hay cada vez más evidencia que demuestra también que una mascarilla o un tapabocas de tela ofrecen además cierta protección a la persona que los usa.](#)

El objetivo de esta guía es brindar información sobre cuándo se exige el uso de mascarillas. Establece que se deben usar mascarillas a nivel estatal en todo momento fuera del hogar, a menos que se apliquen una o más de las excepciones indicadas a continuación. Esta guía no sustituye las pautas actuales sobre distanciamiento físico e higiene de manos.



Guía

Las personas en California deben usar mascarillas cuando estén fuera del hogar, a menos que se aplique una de las siguientes excepciones.

Personas que están exentas de usar mascarilla en los siguientes ámbitos específicos:

- Personas que estén dentro de un automóvil solas o únicamente con miembros de su propio hogar.
- Personas que estén trabajando solas en una oficina o en una habitación.
- Personas que estén bebiendo o comiendo, siempre y cuando puedan mantener la distancia de al menos seis pies de otras personas que no sean miembros del mismo hogar o residencia.
- Personas que estén en espacios al aire libre y mantengan un distanciamiento social de al menos 6 pies de otras personas que no viven en su hogar. Estas personas deben tener a la mano una mascarilla en todo momento y deben colocársela si están a una distancia menor de 6 pies de otras personas que no viven en su hogar.
- Personas que estén recibiendo un servicio que involucre la nariz o el rostro y para el cual sea necesario retirar la mascarilla provisoriamente.
- Trabajadores que tengan la obligación de usar protección respiratoria.
- Personas que estén específicamente exentas de usar mascarillas según otras pautas del CDPH.

Las siguientes personas están exentas de usar mascarilla en todo momento:

- Personas de menos de dos años. Estos niños tan pequeños no deben usar mascarilla debido al riesgo de sofocación.
- Personas con una afección médica, condición de salud mental o discapacidad que no les permita usar una mascarilla. Esto incluye a las personas con una afección médica para quienes el uso de una mascarilla podría obstruir la respiración o que estén inconscientes, incapacitadas o tengan algún otro tipo de limitación que no les permita retirarse la mascarilla sin asistencia. Este tipo de afecciones es poco común.
- Personas que tengan audición restringida, o que se comuniquen con una persona que tenga audición restringida, en casos en los cuales la capacidad de ver la boca sea esencial para la comunicación.
- Personas a las cuales el uso de la mascarilla les generaría un riesgo relacionado con su trabajo, según lo establezcan las pautas de seguridad del lugar de trabajo o de los organismos de control locales, estatales o federales.

Nota: Las personas exentas de usar una mascarilla debido a una afección médica y que tengan un trabajo que implique el contacto regular con otras personas deben usar una alternativa no restrictiva, como puede ser una visera facial de plástico con tela en el borde inferior, siempre y cuando la afección lo permita.

Información adicional

¿Qué es una mascarilla de tela?

Una mascarilla de tela es un material que cubre la boca y la nariz. Se puede sujetar a la cabeza con ataduras o correas, o simplemente se pueden envolver alrededor de la parte inferior del rostro. Puede estar hecha de una variedad de materiales, como algodón, seda o lino. Una mascarilla de tela puede haber sido hecha en una fábrica o cosida a mano, o puede haber sido improvisada a partir de artículos del hogar, como bufandas, camisetas, sudaderas o toallas.

¿Cómo debería elegir y usar una mascarilla de tela?

Debería seleccionar una mascarilla que cubra la nariz y la boca, que ajuste por debajo del mentón y que no deje huecos significativos alrededor de la nariz u otras partes del rostro. Busque mascarillas que tengan tres capas, de ser posible, y con las cuales sea igualmente fácil respirar. Asegúrese de que los enganches para las orejas o las ataduras estén bien sujetos para evitar que la mascarilla se deslice hacia abajo y deje de cubrir la nariz. Siempre use la mascarilla sobre la nariz y la boca, no debajo de la nariz ni debajo del mentón.

¿Qué tanto sirven las mascarillas para prevenir la transmisión de COVID-19?

Cada vez hay más evidencia específica que demuestra que el uso de mascarillas o tapabocas de tela por parte del público durante esta pandemia de COVID-19 ayuda a reducir la transmisión de la enfermedad. Su función principal es reducir la liberación de partículas infecciosas al aire cuando la persona habla, tose o estornuda, incluso si la persona tiene COVID-19 pero se siente bien, además de reducir la exposición para el individuo que la usa. Las mascarillas de tela no reemplazan el distanciamiento físico, el lavado de manos ni la indicación de permanecer en casa cuando se está enfermo o en cuarentena, sino que son una medida adicional que se combina con estas intervenciones principales.

¿Cuándo debería usar una mascarilla de tela?

Debe usar mascarillas siempre que esté fuera de su hogar, a menos que se le aplique una de las excepciones descritas anteriormente. Las personas que tengan una exposición significativa a la COVID-19 fuera del hogar, como puede ser en el lugar de trabajo, deberían contemplar el uso de una mascarilla en su hogar, especialmente si hay individuos vulnerables que forman parte del hogar.

¿Qué cuidados debería darle a la mascarilla de tela?

Es buena idea lavar su mascarilla de tela con frecuencia, idealmente después de cada uso, o por lo menos a diario. Disponga de una bolsa o un recipiente donde guardar las mascarillas hasta que pueda lavarlas con detergente y agua caliente y secarlas usando el ciclo caliente. Si tiene que reutilizar su mascarilla de tela antes de lavarla, lávese las manos de inmediato después de volver a colocársela y evite tocarse el rostro. Deseche las mascarillas de tela que:

- ya no cubran la nariz y la boca;
- tengan tiras o correas estiradas o dañadas;
- no se sostengan sobre el rostro; o
- tengan orificios o roturas en la tela.

Para obtener información adicional y recursos relacionados con las mascarillas, lo cual incluye los tipos de mascarillas recomendados y no recomendados, visite el [sitio web sobre mascarillas de los CDC](#).