



# PROTÉJASE A USTED MISMO Y A SUS CLIENTES DEL COVID-19

## Use una mascarilla y conozca sus derechos

Si trabaja en espacios interiores o en vehículos con otras personas, su empleador debe darle mascarillas médicas y respiradores que se ajusten bien, si usted lo pide. Puede elegir usarlos o no. Si solicita respiradores N95 (certificados por NIOSH), su empleador debe proporcionarle respiradores del tamaño correcto, así como [instrucciones básicas](#) sobre cómo usarlos. Esto se aplica ya sea que esté completamente vacunado o no. Si su empleador requiere mascarillas universales en espacios interiores, deben proporcionar mascarillas médicas que se ajusten bien.

- ✓ Su empleador debe darle las mascarillas o respiradores de forma gratuita.
- ✓ Su empleador no puede desanimarlo ni tomar represalias contra usted por usar una mascarilla. ¡Pida su mascarilla!

### Conozca qué mascarillas brindan la mejor protección contra COVID-19

Más protección



**Barbijo: N95, KN95 y KF94**  
Son aún más efectivos si se hace una prueba de ajuste.

**Mascarilla doble**  
(Mascarilla médica + mascarilla de tela)

**Mascarilla médica/quirúrgica – ajustada:**

- Con una abrazadera
- Con la técnica amarrar y ajustar

**Mascarilla de tela de alta filtración y mascarilla médica - no ajustada**

Menos protección

No importa qué tipo de mascarilla use, verifique el ajuste y elimine los espacios sobre la nariz o en los costados.

Las aperturas reducen significativamente la efectividad de cualquier mascarilla.

Su barbijo debe ser reemplazado si se daña, deforma, ensucia o tiene dificultad para respirar.

En general, debe cambiar su barbijo al comienzo de cada turno. Los CDC recomiendan que su barbijo sea reemplazado después de haberlo puesto y quitado cinco veces.



### Barbijos

- Los barbijos N95 y KN95 están diseñados para filtrar al menos el 95 % de las partículas en el aire (los KF94 filtran el 94 %). Pero pueden ser menos cómodos porque filtran mejor y quedan más ajustados.
- Es posible que no le ajusten bien si tiene vello facial.
- Para que funcionen bien, los barbijos deben sellar herméticamente en la cara. Vea [las instrucciones de NIOSH](#) para saber cómo ponerse, quitarse y revisar el sello de un barbijo.
- Revise el sello cada vez que se ponga uno.
- Si tiene dificultades para respirar, consulte con su médico antes de usar un barbijo.
- No utilice un barbijo con otra mascarilla.
- Si elige un barbijo KN95, use uno que haya sido probado por [NPPTL](#) o que ofrezca una eficiencia de filtrado del 95 % o superior.
- Tenga cuidado [con los barbijos falsificados](#), ya que es posible que no brinden la protección prometida.

### Mascarillas médicas/quirúrgicas

- Las mascarillas con un puente nasal ajustable que están hechas de al menos tres capas de material no tejido (tela fundida por soplado y/o polipropileno) brindarán una mayor protección y cumplirán con los [requisitos](#) de una "mascarilla médica". Estas mascarillas a menudo se venden como mascarillas desechables, protectoras, médicas o quirúrgicas.
- Las mascarillas médicas deben ser resistentes a los líquidos. Pruebe su mascarilla con una gota de agua en la parte delantera. El agua no debe penetrar en la mascarilla. Debe formar gotas de agua en la superficie.
- Estas mascarillas son holgadas y deben ajustarse para asegurar un ajuste perfecto.
- El ajuste puede ser [mejorado](#) anudando las orejeras cerca del borde de la mascarilla y metiendo el exceso de material. También puede usar un aparato ortopédico para la mascarilla para reducir las fugas de aire de los bordes de la mascarilla.
- **Se recomienda encarecidamente usar doble mascarilla.** Esto es usar una mascarilla médica DEBAJO de una mascarilla de tela ajustada para aumentar en gran medida la filtración y reducir las fugas. La doble mascarilla brinda mucha más protección que usar solo una mascarilla médica.