

14 de septiembre de 2020

### Usar una mascarilla en el hospital

Las mascarillas pueden ayudar a detener la propagación del coronavirus (COVID-19), especialmente en los lugares donde es difícil permanecer a 1,5 metros de distancia de los demás. Algunos ejemplos de dichos lugares son:

- grupos numerosos
- una casa donde vive muchas personas
- un autobús o un tren.

Es posible que deba usar una mascarilla en Queensland si:

- entra en un hospital
- visita una residencia de asistencia a la tercera edad en un área restringida
- visita un servicio de alojamiento para personas con discapacidades en un área restringida
- se lo indica su médico o enfermero/a
- se hace la prueba para el COVID-19.

Es importante lavarse las manos con frecuencia y permanecer a dos pasos largos de los demás. Trate de evitar los abrazos, besos o apretones de manos al saludar a otras personas.

### Cómo usar una mascarilla



1. Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante de manos antes de colocarse la mascarilla.
2. Sostenga la mascarilla por los elásticos o cintas, luego átese la mascarilla alrededor de la cabeza o coloque los elásticos alrededor de las orejas.
3. Asegúrese de que la mascarilla le cubra la boca y la nariz completamente. Asegúrese de que no haya huecos entre su cara y la máscara. Si usa una mascarilla quirúrgica, ajuste la pieza nasal sobre su nariz.

No se toque los ojos, la nariz ni la boca, ni el frente de la mascarilla mientras la usa. Cuando haya terminado de usar la mascarilla, tírela en cesto de residuos. Si es posible, deseche la mascarilla en una bolsa sellada. Lávese las manos inmediatamente después de tirar la mascarilla a la basura.

### **Tipos recomendados de mascarillas o de otras coberturas faciales**

La mejor mascarilla facial es una mascarilla quirúrgica de un solo uso; puede comprarlas en las farmacias. Si no puede conseguir una mascarilla quirúrgica, puede usar cualquier mascarilla de papel o de tela. Las mascarillas de tela más efectivas están compuestas de al menos 3 capas. Si tampoco puede encontrar una mascarilla de tela, un pañuelo o una bufanda pueden ser útiles, siempre que pueda cubrirse la nariz y la boca correctamente.

### **Haga su propia mascarilla de tela**

Puede hacer su propia mascarilla de tela. Utilice el material útil del gobierno australiano [Australian Government's helpful resource](#) (PDF), si desea conocer la mejor manera de hacer una mascarilla.

### **Lavar una mascarilla de tela reutilizable**

Las mascarillas de tela deben lavarse después de cada uso.

Se pueden lavar en la lavadora con otra ropa, o lavar a mano con jabón y agua, a la temperatura más alta apropiada para el tipo de tela. Seque la mascarilla de tela en la secadora de ropa o al aire libre (en el tendedero) antes de volver a usarla.

Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante de manos después de manipular mascarillas faciales usadas.

### **Con qué frecuencia debe cambiarse la mascarilla**

No debe reutilizar una mascarilla quirúrgica.

Puede lavar y reutilizar mascarillas de tela. Es conveniente tener al menos dos, para tener siempre una limpia disponible.

Cuando viaje o visite un lugar lejos de casa, puede haber ocasiones en las que no podrá mantenerse a 1,5 metros de distancia de los demás y deberá usar una mascarilla. Habrá ocasiones en las que podrá mantener la distancia y no necesitará usar una mascarilla. Si usó una mascarilla por la mañana en su camino al trabajo, por ejemplo, no debe volver a usar esa misma mascarilla en el camino a casa.

Tire las mascarillas quirúrgicas usadas a la basura o ponga las mascarillas de tela usadas en una bolsa de plástico hasta que pueda lavarlas.

Reutilizar una mascarilla de tela sin lavarla podría propagar el COVID-19 a los demás o incluso a usted mismo si se contaminó desde la última vez que la usó. Para cada nueva situación, póngase una mascarilla limpia. Lleve sus mascarillas limpias en una bolsa de plástico o de papel para mantenerlas limpias.

### **¿Necesita más información?**

Llame a 13HEALTH (13 43 25 84) y solicite un intérprete si necesita ayuda con el idioma. El servicio es gratuito.

### **Ayuda para la salud mental**

Si se siente preocupado, asustado o triste a causa del COVID-19, puede llamar a 1300 MH CALL (1300 64 22 55) o ponerse en contacto con el Centro de Salud Mental Transcultural de Queensland (Queensland Transcultural Mental Health Centre) (abierto de lunes a viernes, de 8:30 a 16:30), en el 1800 188 189. De ser necesario, también puede solicitar un intérprete.