

## MASCARILLAS: TIPOS, MODOS DE USO, REUTILIZACIÓN Y LIMPIEZA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el uso mascarilla puede crear un falso sentido de seguridad. Recuerda: las medidas realmente efectivas son el distanciamiento físico ( 2 metros entre personas) y la higiene exhaustiva de las manos.



### ¿Cuándo debo utilizar mascarilla?

Siempre que no sea posible garantizar la distancia de seguridad interpersonal (2 metros).

### ¿Qué tipo de mascarilla debo utilizar?

Existen varios tipos de mascarillas y no todas tienen el mismo nivel de protección.



A) Mascarillas higiénicas: no son productos sanitarios y no se han diseñado para proteger del virus, pero sí limitan su propagación. Las mascarillas case-ras pertenecen a este grupo. Pueden ser desechables o reutilizables, siempre siguiendo las instrucciones del fabricante.



B) Mascarillas Quirúrgicas: diseñadas para filtrar el aire exhalado. Su misión es proteger a quienes están alrededor. No deberían reutilizarse.



C) Mascarillas autofiltrantes (EPI's): este tipo de mascarillas son Equipos de Protección Individual (EPI) de uso recomendado para profesionales sanitarios para crear una barrera entre un riesgo potencial y el usuario. También pueden ser recomendables para grupos vulnerables siempre que haya indi-cación médica.

Para evitar el contagio del COVID-19, se recomiendan las siguientes mascarillas:

- FFP2: protegen a quien las usa y limitan la propagación del virus, siempre que sean sin válvula.
- FFP3: protegen a quien las usa pero NO limitan la propagación del virus.

Por comodidad e higiene, las mascarillas quirúrgicas no deben usarse durante más de 4 horas, mientras que las FFP no deben mantenerse colocadas durante más de 8 horas. Si se humedecen o deterioran por el uso, deben sustituirse.

Niños (a partir de 3 años): deben hacer uso de las mascarillas higiénicas que se adecuen a su edad y siempre bajo la supervisión de un adulto para su colocación, uso y retirada. Si el niño presenta síntomas compatibles con el COVID-19, la mascarilla debe contar con la especificación UNE.

### ¿Cómo ponerse y quitarse correctamente la mascarilla?

Es muy importante seguir esta secuencia para evitar contagios:



Lávate las manos con jabón o gel hidroalcohólico antes de ponerte la mascarilla.



Toca solamente las cintas o gomas al ponerte o quitarte la mascarilla.



Comprueba que la mascarilla cubra perfectamente nariz, boca y barbilla. Ajusta la tira de plástico o metal presionando ligeramente sobre la nariz.



NO toques la mascarilla mientras la usas y si lo haces, lávate las manos adecuadamente.



Si la mascarilla es desechable, introdúcela en una bolsa y deposítala en un recipiente, preferentemente con tapa y pedal. Vuelve a lavarte las manos.



Si la mascarilla es reutilizable, debes lavarla y secarla siguiendo las instrucciones del fabricante.

Otras consideraciones importantes:

- Si has utilizado guantes, primero debes quitártelos, lavarte las manos, retirarte la mascarilla y volverte a lavar las manos.
- La barba y el bigote alteran la capacidad de ajuste de la mascarilla con la cara y, por ello, reducen su eficacia.
- Si llevas el pelo largo, debes recogértelo antes de ponerte la mascarilla.

### ¿SE PUEDEN LAVAR?

- Las mascarillas de un solo uso no pueden reutilizarse. Debes desecharlas una vez retiradas y sustituirlas cuando se humedezcan si han tenido contacto con algún fluido biológico.
- No debes aplicar métodos propios de desinfección en ningún caso, ya que la eficacia del equipo puede verse afectada. Cualquier actuación debe estar avalada científicamente, no debes dejarte llevar por la buena fe.
- Para lavar correctamente las mascarillas reutilizables, el Ministerio de Sanidad señala que puedes lavarlas mediante el ciclo normal de tu lavadora (60°-90°) y sin suavizante, o bien introducirlas en una disolución de lejía 1:50 (20 ml de lejía por 980 ml de agua) con agua tibia durante 30 minutos. Después, debes lavarlas con agua y jabón y aclararlas bien para eliminar cualquier resto de lejía y dejarlas secar.

El Ministerio de Trabajo ha publicado una guía para el correcto uso y adquisición de mascarillas: <https://tinyurl.com/ybjv4w4r>. Te invitamos a leerlo. En él, también puedes encontrar un apartado de dudas frecuentes.

*Nota: Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV). Desde Mutua Balear, queremos colaborar en la difusión de fuentes veraces de información sobre esta enfermedad y las medidas a adaptar para frenar el contagio.*

Fecha: 18/05/2020