



USO DE GUANTES Y CUBREBOCAS, ¿FUNCIONAN  
PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19?

---

**DEPARTAMENTO DE SERVICIOS MÉDICOS**

# ¿ES SEGURO USAR GUANTES PARA PROTEGERSE DE COVID-19?

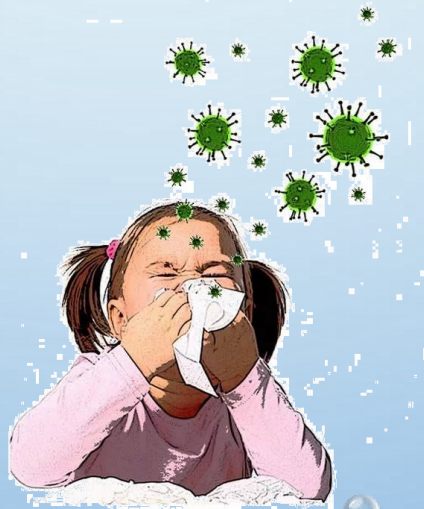
- Los guantes de látex son de uso exclusivo del personal de salud durante procedimientos .
- El uso de guantes en la vida cotidiana puede generar una falsa idea de protección y puede ponerte en mayor riesgo de infección.
- Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. si los quitas de una manera inadecuada o te tocas la cara con el guante contaminado te puedes infectar con covid-19.
- Es mejor que laves frecuentemente tus manos con agua y jabón o alcohol en gel.



# Usar cubrebocas evita que nos enfermemos, ¿cierto o falso?

No lo evita por completo, pero sí reduce considerablemente el riesgo. Esto se debe a que la mayoría de las infecciones respiratorias se transmiten por gotitas de saliva que todos liberamos de forma normal al:

- ☐ Hablar.
- ☐ Estornudar.
- ☐ Toser.
- ☐ Bostezar.
- ☐ Comer.



Cuando estas gotas microscópicas entran en contacto con las mucosas de boca, nariz y garganta de una persona sana pueden proliferar causando infecciones.



# ¿CUÁNDO SE USA CUBREBOCAS?

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud OMS** usar cubrebocas solo cuando estoy enfermo de cualquier tipo de infección de las vías respiratorias es una obligación por el bien de todos, además de que reduce el riesgo de otras infecciones.

En personas sanas, sólo se recomienda el **uso de cubrebocas** en los siguientes casos:



Personal de salud



Personas en contacto con personas enfermas



Durante traslados en transporte público o en lugares con aglomeración de personas

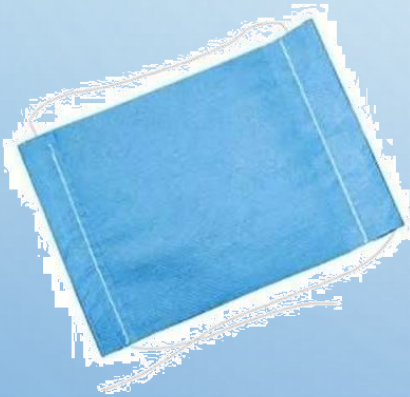


Al entrar en contacto con alimentos (como trabajadores de restaurantes y meseros).

# TIPOS DE CUBREBOCAS Y DURACIÓN

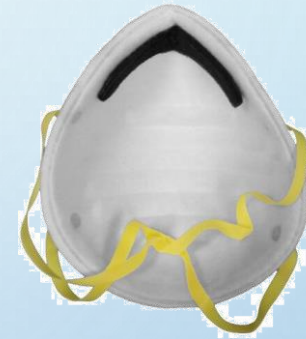
## CUBREBOCAS AZUL O BLANCO (SENCILLOS)

- Son prácticos y económicos. Su tiempo de vida útil se estima entre 1 a 3 horas.
- No son reciclables, se desechan después de su uso.



## CUBREBOCAS N95

- Recomendado solo para personal de salud



## CUBREBOCAS QUIRÚRGICO

- Recomendado solo para personal de salud



# CUBREBOCAS DE TELA

El centro de control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC por sus siglas en inglés) y el centro Europeo para la prevención y control de enfermedades, recomiendan el uso de cubrebocas de tela a la población en general, pero solo en espacios públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (supermercados, transporte público, etc.).

❖ No deben usarse en menores de 2 años.

Son lavables y son los únicos que pueden reutilizarse.





# ¿CÓMO USAR CORRECTAMENTE UN CUBREBOCAS?

No basta con tener un buen cubrebocas, debes saberlo colocar y usar correctamente.



- Lávate las manos con agua y jabón antibacterial (o gel para manos a base de alcohol).
- Saca el cubrebocas de su empaque y asegúrate de que no esté dañado.
- Toma el cubrebocas de las costuras o margen rígido y coloca centrando nariz y boca.
- Deberá cubrir desde la base de la nariz hasta la barbilla.
- Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y si tienes que hacerlo, lava tus manos.
- No compartas tu cubrebocas
- Aunque traigas el cubre bocas, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el angulo del ante brazo



## COMO RETIRARLO

- Toma del resorte o tiras para sujetar, evita tocar tela del cubrebocas.
- Guarda en una bolsa hermética tus cubrebocas usados y deséchalos.
- Puedes cortar la tela para que nadie vaya a volverlos a usar.
- Lava tus manos con agua y jabón desinfectante después de retirar el cubrebocas.



## CUANDO DEBO CAMBIARLO

- Si se humedeció
- Una vez retirado de la cara no puedes usar el mismo
- Después de visitar a un enfermo
- No usarlo por mas de un día





# IMPORTANTE

- Los cubrebocas no sustituyen ninguna otra medida de prevención. tener sensación de protección o seguridad por el hecho de usarlos es una equivocación peligrosa.
- Quien use cubrebocas debe hacerlo en forma adecuada. su uso incorrecto puede ser contraproducente y llegar a convertirse un factor de riesgo de enfermarse.





## GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Si tienes alguna duda favor de hacerla llegar a los correos

[cjuarez@utsalamanca.edu.mx](mailto:cjuarez@utsalamanca.edu.mx) DRA Claudia Juárez

[bgarcia@utsalamanca.edu.mx](mailto:bgarcia@utsalamanca.edu.mx) LEO Berenice Garcia