

**CONTÁCTENOS EN MASKTRANSIT@GMAIL.COM O MASKTRANSIT.ORG SI LE GUSTARÍA DONAR O SER VOLUNTARIO**

ESTAS NO SON MÁSCARAS QUIRÚRGICAS PERO PERMITIRÁN UNA CAPA DE PROTECCIÓN PARA USTED COMO NUESTRO PATENTE, SU FAMILIA Y AQUELLOS CON QUIEN PUEDA INTERACTUAR. POR FAVOR LAVE ESTAS MÁSCARAS ANTES DEL USO (LAS INSTRUCCIONES ESTAN INCLUIDAS EN EL FOLLETO PROPORCIONADO).

## ¿POR QUÉ USAR UNA MÁSCARA?

- LAS MÁSCARAS PUEDEN PROTEGERLO Y EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS DE PERSONAS QUE ESTÁN INFECTADAS PERO NO TIENEN SÍNTOMAS.
- LOS DOCTORES RECOMIENDAN QUE LAS PERSONAS SE QUEDEN EN CASA TANTO COMO SEA POSIBLE, PERO SI DEBEN SALIR DE LA CASA PARA TRABAJAR, ALIMENTOS O PARA EL AIRE FRESCO:
  - > USE UNA MÁSCARA.
  - > MANTENGA UNA DISTANCIA DE AL MENOS 6 PIES DE OTRAS PERSONAS Y EVITE LAS MULTITUDES.
  - > EVITE EL TRANSPORTE PÚBLICO CUANDO SEA POSIBLE.
  - > NO TOQUE SU CARA, Y LAVE SUS MANOS CON AGUA CALIENTE Y JABÓN POR AL MENOS 20 SEGUNDOS.
- EL LÍMITE DE CONTACTO CON OTRAS PERSONAS REDUCE LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS. INTENTE NO INTERACTUAR CON LAS PERSONAS FUERA DE SU HOGAR (OTROS RELACIONADOS, AMIGOS, ETC.)

## COVID-19 PREGUNTAS FRECUENTES (FAQS)

### ¿QUE ES EL COVID-19?

- > COVID-19 ES UNA ENFERMEDAD CAUSADA POR UN NUEVO VIRUS QUE SE PROPAGA POR TOS Y ESTORNUDOS, PERO LA NUEVA INFORMACIÓN SUGIERE QUE TAMBIÉN PUEDE PROPAGARSE A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN Y AL HABLAR.
- > LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES INCLUYEN FIEBRE, TOS Y FALTA DE AIRE.
- > MUCHAS PERSONAS QUE ESTÁN INFECTADAS NO MOSTRARÁN SÍNTOMAS, PERO PODRÁN PROPAGAR EL VIRUS.
- > AUNQUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS CON COVID-19 TENDRAN UNA ENFERMEDAD COMO LA GRIPE Y RECUPERACIÓN COMPLETA, LA INFECCIÓN PUEDE CAUSAR NEUMONÍA EN CASOS GRAVES.
- > PARA AQUELLOS CON ENFERMEDADES PULMONALES COMO EL ASMA O EPOC, ASEGÚRESE DE TOMAR SUS MEDICAMENTOS PROGRAMADOS Y TENGA SU INHALADOR DE RESCATE LISTO EN CASO DE QUE TENGA SÍNTOMAS.

### ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO ENFERMO?

- > SI DESARROLLAS SÍNTOMAS, ¡QUEDESE EN CASA! TIENE AUTORIZACIÓN PARA REGRESAR AL TRABAJO 7 DÍAS DESPUÉS DEL INICIO DE SÍNTOMAS O DESPUÉS QUE NO TENGA SÍNTOMAS POR 72 HORAS, EL QUE SEA MÁS LARGO. NO HAY NECESIDAD DE HACERSE LA PRUEBA AL MENOS DE QUE SUS SÍNTOMAS REQUIERAN HOSPITALIZACIÓN.
- > PUEDE TOMAR TYLENOL PARA MANEJAR SU FIEBRE.
- > SI NO TIENE TYLENOL, LLAME A EHHOP (862-242-5952) PARA ARREGLAR LA ENTREGA.
- > SI SU FIEBRE Y/O TOS SE AUMENTA, LLAME A EHHOP.
- > SI DESARROLLA SÍNTOMAS DE EMERGENCIA PARA COVID-19, ¡LLAME AL 911! ESTO INCLUYE DIFICULTAD PARA RESPIRAR, DOLOR Y/O PRESIÓN PERSISTENTE EN SU PECHO, NUEVA CONFUSIÓN Y / O LABIOS / CARA QUE ESTÉN AZUL.
- > LLAME AL 311 SI TIENE PROBLEMAS PARA OBTENER ATENCIÓN MÉDICA.
- > LLAMAR ANTES IR AL HOSPITAL ES IMPORTANTE PARA ASEGURARSE DE QUE NO VAYAS SI NO ES NECESARIO.

### ¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?

- > ENVÍE EL MENSAJE "COVIDESP" AL NUMERO 692-692 PARA SUSCRIBIRSE A RECIBIR ACTUALIZACIONES DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK.
- > VISITE WWW.NYC.GOV/CORONAVIRUS PARA ACTUALIZACIONES.
- > LLAME A LA LÍNEA DIRECTA DE CORONAVIRUS DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK AL 1-888-364-3065

## COMO USAR UNA MÁSCARA.

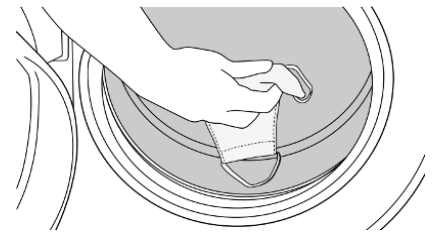
- DEBE AJUSTAR SU MÁSCARA ALREDEDOR DE SU NARIZ, BOCA Y TANTO DE SU CARA INFERIOR COMO POSIBLE SIN HACER RESPIRACIÓN DIFÍCIL.
- PARA QUITARSE LA MÁSCARA CON SEGURIDAD, QUITELA POR LA PARTE POSTERIOR Y TENGA CUIDADO DE NO TOCAR EL FRENTE, SUS OJOS, NARIZ Y BOCA. LAVE SUS MANOS INMEDIATAMENTE ANTES Y DESPUÉS DE QUITARSE LA MÁSCARA.
- CUANDO NO LA ESTE USANDO, GUARDE SU MÁSCARA EN UNA BOLSA DE PAPEL.



## COMO LIMPIAR UNA MÁSCARA.

ELIGE UNO DE LOS SIGUIENTES:

- DESINFECTE SU MÁSCARA POR UNA HORA EN UN TAZÓN CON UNA PARTE DE BLANQUEADOR Y TRES A CUATRO PARTES DE AGUA. LUEGO ENJUAGE, CUELQUE, Y DEJE SECAR AL AIRE LIBRE.
- COLOCA SU MÁSCARA **POR 10 MINUTOS EN AGUA HIRVIENDO.**
- LAVE SU MÁSCARA EN LA LAVADORA CON LA CONFIGURACIÓN DE CALOR MÁS ALTA. DEJE SECAR AL AIRE LIBRE.



- PARA USO REGULAR, LAVELA UNA VEZ A LA SEMANA. SI USTED ESTÁ CUIDANDO ALGUIEN CON EL VIRUS, LAVELA DIARIAMENTE. SI TIENE EL VIRUS, LAVES DIARIAMENTE CADA OTRO DÍA.

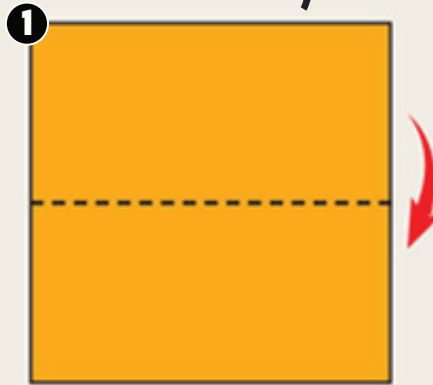
# MÁSCARA DE PAÑUELO

(MÉTODO QUE NO REQUIERE COSTURA)

DOBLE LA PARTE DE ARRIBA HACIA ABAJO Y LA PARTE DE ABAJO HACIA ARRIBA

## QUE NECESITAS

- PAÑUELO
- BANDA ELÁSTICA O GOMAS DE PELO



COLOQUE DOS BANDAS ELÁSTICAS O GOMAS DE PELO A 6 PULGADAS DE DISTANCIA



DOBLE CADA LADO HACIA EL CENTRO Y PLIEGUE

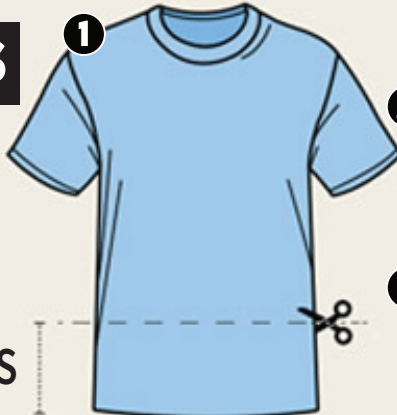


# MÁSCARA DE TELA DE CAMISETA

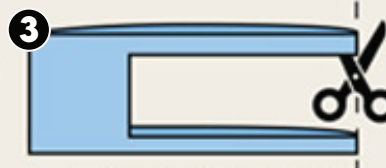
(MÉTODO QUE NO REQUIERE COSTURA)

## QUE NECESITAS

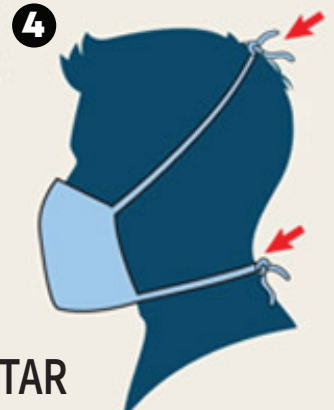
- CAMISETA
- TIJERAS



6 A 7 PULGADAS



ATE LOS CORDONES ALREDEDOR DEL CUELLO Y LUEGO ALREDEDOR DE LA PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA



CORTE LOS CORDONES DE ATAR

Source: Ministry of Health & CDC

