

# Cúbrase la cara

## Evite la propagación del COVID-19

### *¿Por qué usar una protección facial de tela?*

Usar una protección facial de tela en público ayudará a reducir la propagación del COVID-19. Una protección facial de tela actúa como una barrera para evitar que la mayoría de los gérmenes que se propagan al toser, estornudar o hablar lleguen a otros. Incluso cuando usa una protección facial, es importante mantener 6 pies de distancia de los demás cuando sea posible.



### *¿Cómo debo usar una protección facial de tela?*

Una protección facial de tela debe:

- Quedarle ajustada pero cómodamente contra su cara
- Lavarse y secarse a máquina sin dañarse ni cambiar la forma
- Sujetarse con ataduras o lazos para las orejas
- Incluir múltiples capas de tela
- Permitir respirar sin restricciones

Recuerde lavar las protecciones faciales de tela con frecuencia. Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz o la boca al quitarse la protección. Y lávese las manos inmediatamente después de quitársela.

### *¿Quién NO debe usar una protección facial de tela?*

Los niños menores de 2 años no deben usar una protección facial de tela. Cualquier persona que tenga problemas para respirar, esté inconsciente o no tenga la capacidad de quitarse la protección sin ayuda, no debe usar una protección facial.

### *¿Puedo hacer mi propia protección facial de tela?*

Las protecciones faciales de tela se pueden hacer con artículos domésticos o de bajo costo. Las instrucciones para hacer las suyas las puede encontrar en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

**Para mayor información:** [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings)



6/20



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
To protect the health and promote the  
well-being of all people in Virginia.