

Uso de la mascarilla

La mascarilla puede prevenir que contagie a los demás y reducir el riesgo de que usted se contagie. Si la usa de manera incorrecta, aumenta la posibilidad de contagio.

En este artículo describimos la diferencia entre la mascarilla de uso sanitario y la mascarilla de tela, cuándo debe usar mascarilla y cómo puede usarla de manera correcta.

1) Cuándo debe usar mascarilla

El gobierno aconseja cuándo y dónde debe usarse la mascarilla. El requisito sobre el uso de la mascarilla cambia según la situación de contagio en los diferentes municipios. Para estar actualizado, consulte los sitios www.fhi.no y www.helsenorge.no.

Recomendación sobre el uso de mascarilla vigente durante toda la pandemia de COVID-19:

Las autoridades recomiendan usar mascarilla en las siguientes situaciones (sin límites de tiempo):

- Cuando las personas contagiadas o que tienen síntomas de COVID-19 deben romper el aislamiento para viajar desde y hacia una institución sanitaria o para realizar un test.
- Cuando las personas llegan a Noruega por vía aérea provenientes de países «rojos» deben utilizar mascarilla todo el tiempo, desde el vuelo hasta que lleguen al lugar donde se llevará a cabo la cuarentena.
- Cuando los familiares no pueden mantener al menos un metro de distancia de una persona con sospechas de tener la COVID-19 o que ya sufre la enfermedad y necesita tratamiento o cuidados.

2)Cuál es la diferencia entre la mascarilla de uso sanitario y la mascarilla de tela

Distinguimos entre la mascarilla de uso sanitario y la mascarilla de tela. Estas son las definiciones que utilizamos como fundamento:

- Mascarilla de uso sanitario: La mascarilla de uso sanitario es fabricada para el uso en los servicios sanitarios y cumple con los estándares vigentes. Cuando use mascarilla, deberá usar la mascarilla tipo 1. El tipo 2 está reservada para los servicios sanitarios.
- Mascarilla de tela: Son las mascarillas caseras o fabricadas de tela u otro material lavable. No están sujetas a estándares u otra legislación relacionada con la producción de mascarillas de tela y se desconoce la capacidad de filtración (grado de protección).

Los estudios de investigación indican que las mascarillas de tela tienen peores resultados que las mascarillas de uso sanitario y que existe una gran variación según el tipo de material y forma.

3) Quién no debe usar mascarilla:

- Los niños menores de 2 años **no deben usar** mascarillas
- No se recomienda el uso de mascarillas a los niños que asisten a la escuela primaria (de primero a séptimo grado) o niños menores de esa edad.
- Los adultos que tengan motivos médicos u otras causas que hacen que no sea conveniente el uso de mascarilla. Consulte con su médico de cabecera si cree que ese es su caso.

4) Consejos para quienes usan mascarilla

Si usa mascarilla o mascarilla de tela deberá siempre

- Lavarse bien las manos frecuentemente
- Mantener una buena distancia con los demás
- Quédese en casa si está enfermo
- Muestre tolerancia hacia quienes no pueden usar mascarilla

Cómo usar la mascarilla de uso sanitario de manera correcta

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla.
- Sostenga el elástico de ambos lados de la mascarilla y ajústela por detrás de las orejas. Evite tocar la mascarilla con las manos al colocársela.
- Asegúrese de que la mascarilla cubre bien la cara, la nariz y la barbilla.
- Use cada mascarilla solo una vez.
- Cambie su mascarilla y colóquese una nueva si se humedece o si se la quita para comer o realizar actividades semejantes.
- Arroje la mascarilla usada en el cubo de la basura tan pronto como se la saque.
- Lávese las manos después de quitarse o tocar la mascarilla

Cómo usar la mascarilla de tela de manera correcta

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla de tela.
- Sostenga el elástico de ambos lados de la mascarilla de tela y ajústela por detrás de las orejas. Evite tocar la mascarilla de tela con las manos al colocársela.
- Asegúrese de que la mascarilla de tela cubre bien la cara, la nariz y la barbilla.
- Cambie su mascarilla de tela y colóquese una limpia si se humedece o si se la quita para comer o realizar actividades semejantes.
- Lávese las manos después de quitarse o tocar la mascarilla de tela
- Guarde la mascarilla de tela usada en una bolsa de plástico cerrada hasta que pueda lavarla.
- La mascarilla de tela puede lavarse a 60 grados entre cada uso.

El uso incorrecto de la mascarilla aumenta las posibilidades de que se contagie

Estas son algunas reglas para recordar cómo no debe usar la mascarilla:

- No baje la mascarilla hasta la barbilla.
- No coloque la mascarilla debajo de la nariz.
- No coloque la mascarilla sobre la frente.
- No ajuste el elástico en forma de cruz.
- No toque la mascarilla con las manos si tiene las manos sucias.
- No debe usar la mascarilla a la mitad, sino que debe cubrir la nariz, la boca y la barbilla
- No sostenga la mascarilla en el brazo.
- No se ponga ni quite la mascarilla varias veces.