

¿Realmente debo usar cubrebocas?

Ciudades de México y el mundo han recomendado a la población el **uso de cubrebocas en espacios públicos**, como una medida frente a la COVID-19.

Esta recomendación parte de la evidencia de que hay personas enfermas de COVID-19 que no tienen síntomas, pero sí pueden propagar el virus al toser, estornudar o hablar.



Aclaremos:

El uso del cubrebocas en la comunidad **no es para proteger a quien lo usa**, sino a quienes están a su alrededor.

El uso de cubrebocas **no sustituye** las medidas que te protegen: **sana distancia, lavado frecuente de manos, y evitar tocarte la cara.**



Te explicamos algunos aspectos importantes para decidir si debes o no usar un cubrebocas y cuál es el más adecuado para tus necesidades.

Tipo de cubrebocas	Quién debe usarlo	Cuándo debe usarse
 <p>De tela, reusables. Desechables.</p>	Se han recomendado en algunas ciudades para la población general	Al salir de casa cuando no se pueden seguir la recomendación de sana distancia. <i>Por ejemplo:</i> En el transporte público, supermercado, farmacia
 <p>Quirúrgicos (desechables)*</p>	<ul style="list-style-type: none">Personal de saludPersonas con enfermedades respiratorias y sus cuidadores	<ul style="list-style-type: none">Al realizar procedimientos médicos y cirugíasCuando hay contacto cercano entre personas con enfermedades respiratorias como la COVID-19 y sus cuidadores.
 <p>Respirador N95*</p>	Personal de salud	Cuando atienden a pacientes con enfermedades respiratorias como la COVID-19 y realicen procedimientos que generen aerosoles o diseminación por gotas

*Estos insumos son indispensables para el trabajo del personal de salud. Si la población los usa indiscriminadamente, pueden escasear en el sector salud y poner en riesgo la vida de quienes brindan la atención sanitaria.

Si debes salir de casa y decides utilizar un cubrebocas, usa **preferentemente uno de tela de algodón** que puedas lavar y usar de nuevo.

Recuerda: El uso correcto del cubrebocas es sólo una medida adicional para hacer frente a la COVID-19. Por sí mismo, no te protege del contagio.



Fuentes:

- Greenhalgh T, et al. BMJ 2020;369:m1435
- Cheng KK, et al. The Lancet 2020; (online abril 16)
- Stern D, et al. Salud Publica Mex 2020 (S1, abril)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional de Salud Pública