



USO DE MÁSCARA FACIAL O BARBIJO CASERO

Recomendación del Comité de seguimiento de la situación del Coronavirus (COVID-19) en el partido de Tandil:

La propuesta de uso de mascara facial, "tapaboca" o barbijo casero de forma universal no reemplaza las medidas recomendadas como efectivas para evitar la transmisión del virus. Son fundamentales el distanciamiento físico entre las personas, la cuarentena, y las recomendaciones sanitarias (lavado de manos, cubrirse con el pliegue del codo al toser)

PROPÓSITO:

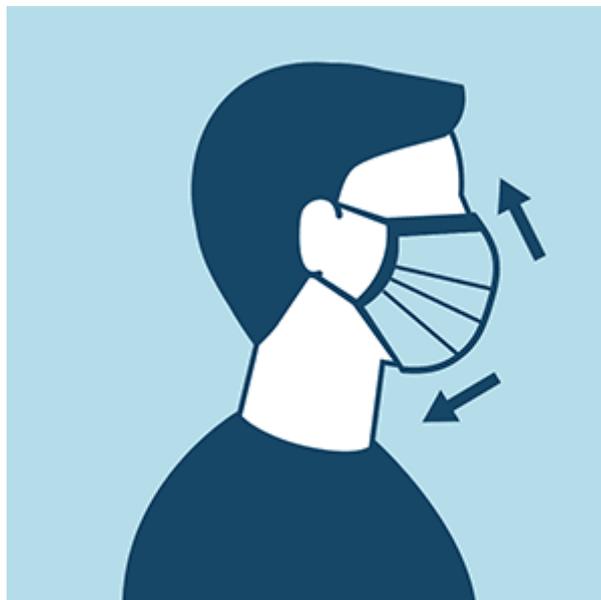
- Disminuir en alguna medida la propagación del virus por individuos infectados: Protege a terceros.
- Podría disminuir infecciones a individuos no infectados. Protegería al usuario.

APLICACIÓN

La máscara facial casera de tela confeccionada con artículos del hogar o hechas en casa a partir de materiales comunes de bajo costo, pueden usarse como medida adicional y voluntaria de salud pública.

Usar máscaras faciales caseras de tela en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (p. ej., supermercados, cajeros, farmacias).

Cómo usar una máscara facial o barbijo casero de tela



Las máscaras faciales caseras de tela deben:

- ajustarse de manera firme pero cómoda contra los lados de la cara
- asegurarse a las orejas con algún tipo de lazo (idealmente elástico para su mejor colocación)
- incluir varias capas de tela
- permitir respirar sin restricción
- poder lavarse y secarse en secadora (cada vez que se regrese al hogar) sin sufrir daños ni deformarse

Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse su barbijo casero, y lavarse las manos de inmediato luego de sacárselo.



Los barbijos caseros de tela no se deberían usar en:

- Niños menores de 2 años
- Personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Cómo confeccionar una máscara facial o barbijo casero

Los materiales que vas a necesitar:

- Dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm
- Dos piezas elásticas de 15 cm (gomas, cuerdas, tiras de tela o cintas para el cabello)
- Aguja e hilo
- Tijeras

Y proceder con los siguientes pasos:

Recorta dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm. Usa tela de algodón con entramado compacto (ej. sábanas de algodón). La tela de una remera puede funcionar en caso de necesidad. Apila los dos rectángulos; cose la máscara como si fuera una sola pieza de tela.

Dobla sobre los lados largos 1 cm y hacé el dobladillo. Luego dobla la doble capa de tela sobre 1,5 cm a lo largo de los lados cortos y cose hacia abajo.

Pasa una longitud de 16 cm de elástico fino a través del dobladillo más ancho a cada lado de la máscara. Estos elásticos serán los porta orejas. Usá una aguja grande para pasarlo. Atá bien los extremos. Si no tenés elástico podés usar cintas para el pelo o cintas elásticas para la cabeza. Si solo tenés una sogá, podés hacer los lazos más largos y atar la máscara detrás de la cabeza.

Tirá suavemente el elástico para que los nudos estén metidos dentro del dobladillo. Juntá los lados de la máscara en el elástico y ajustalo a tu rostro. Luego, cosé con seguridad el elástico en su lugar para evitar que se deslice.

MÁS INFORMACIÓN EN <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>

Méd. Matias Francisco Tringler
Vicepresidente S.I.S.P.

Méd. Jorge Gentile
P/ Sanatorio Tandil

Méd. Florencia Bruggesser
P/ Clínica Chacabuco

Bibliografía:

- CDC: Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. Abril de 2020. Disponible en:
<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- Instituto de Investigaciones en Biodiversidad y Medioambiente (INIBIOMA). Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Universidad Nacional del Comahue. Informe Técnico. Barbijos Caseros: Un Complemento Necesario para Prevenir el Contagio de COVID-19) 5 de Abril de 2020
- WHO. Advice on The Use of Masks in The Context of COVID-19. Interim Guidance. 6 de Abril de 2020
- <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>