



El uso de cubre boca es preventivo, una forma de cuidarnos unos a otros, es una muestra del respeto hacia todos, principalmente en momentos críticos.

El efecto primordial del cubre boca es evitar que nuestros fluidos salivales, esas pequeñas gotitas de saliva, lleguen a otras personas cuando hablamos con ellas. Así se evita el contagio de cualquier infección de vías respiratorias, pues puede que nosotros portemos algún virus o bacteria, pero seamos resistentes a ellos, y el resto de las personas con las que convivimos y tenemos cercanía física no.

Si todos usamos cubre boca al interactuar estamos más protegidos. Deben usarse adecuadamente ya que su tela es muy delgada, porosa y frágil, por ello no es de utilidad lavarlos.

RECOMENDACIONES

- Colócalo cubriendo la nariz y la boca, si solo se cubre una de estas dos partes de la cara no es efectivo. Úsalo de forma ajustada y de un solo lado.
- Su efectividad para proteger depende del material de que está hecho, así como del uso continuo que se le dé. Su cuidado es fundamental.
- Un cubre boca simple puede durar hasta 24 horas. No se puede lavar, por lo que después de un día debe desecharse.
- Puedes hacer tu propio cubre boca, con tela y resorte, esto te dará la posibilidad de lavarlo con cloro y poder reutilizar las veces que quieras.

- Refuerza esta protección evitando tocarte la boca, la nariz y los ojos con las manos desprotegidas, utiliza un pañuelo desechable, mismo que debes tirar en una bolsa de plástico que deberás cerrar.
- La principal medida para protegerte es el continuo lavado de manos o utiliza gel desinfectante, lavarse antes y después de comer, al salir a la calle y cuando regreses, antes y después de ir al baño.
- Es importante limpiar teclados, teléfonos, perillas, grifos y controles remotos después de usarlos.
- En caso de tener trato directo con el público es recomendable utilizar guantes quirúrgicos (médicos).