

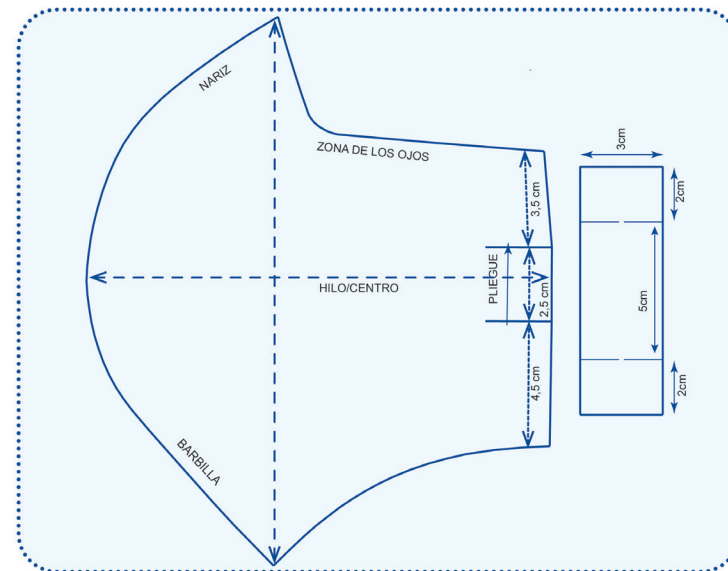
¿Cómo hacer su propia mascarilla?

MATERIALES:

- Tela de algodón una capa
- Tela antifuídos una capa
- Cinta elástica (de tamaño que se ajuste a las dimensiones de la cabeza)
- Aguja e hilo
- Tijeras

INSTRUCCIONES:

- Corte dos rectángulos de tela de algodón de 25 cm por 15 cm. Haga un dobladillo de 0.6 cm en los lados más largos y un dobladillo de 1.25 cm en los más cortos.
- Se introduce la cinta elástica en el dobladillo más ancho y se atan los extremos. Tire las cintas elásticas de manera que el nudo quede dentro del dobladillo.
- Junte (frunza) los dos extremos de la máscara unidos por la cinta elástica hasta ajustarlos al tamaño del rostro y cosa la cinta elástica a la tela para fijarlo. No debe dificultar la respiración.



EFFECTIVIDAD DE LAS MASCARILLAS HECHAS EN CASA:

- Son parcialmente efectivas ya que ofrecen una barrera física contra las partículas virales pero no son tan efectivas como las mascarillas quirúrgicas y como los respiradores (máscaras) N95 ya que no contienen filtros.
- Son especialmente útiles para las personas que salen para una visita rápida.
- **No reemplazan las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.**

NO SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS EN:

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



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica