



CUBIERTAS DE TELA PARA LA CARA

CÓMO USAR ESTA CHARLA DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS:

En esta charla de la caja de herramientas se resumen los procedimientos y las salvaguardas esenciales de seguridad para proteger a los empleados de la COVID-19. **En cada sitio de trabajo deberá designarse a una persona que se ocupe específicamente de los asuntos relacionados con la COVID-19 (que podría ser el Oficial de Salud y Seguridad), para ayudar con el cumplimiento de estas medidas.**

Por favor, observe que: El propósito de este documento no es reemplazar ninguno de los procedimientos formalizados, vigentes en la actualidad en el sitio de trabajo.

Para limitar la propagación de la COVID-19, no les pase este documento a los trabajadores para que lo firmen, como se ha hecho con otras charlas de la caja de herramientas del LHSFNA.

Comuníquese con la División de Salud y Seguridad Ocupacional del LHSFNA por el 202-628-5465 si desea hacer preguntas o comentarios o solicitar más ayuda. Puede pedir otras charlas de

la caja de herramientas del Fondo en: www.lhsfna.org o llamando al número mencionado.

ANTECEDENTES:

Las cubiertas de tela para la cara son una de las tres maneras principales — junto con el distanciamiento social o físico y la higiene adecuada de las manos — para controlar la propagación del coronavirus (COVID-19) en las obras de construcción. Tanto la OSHA como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan el uso de cubiertas de tela para la cara en los espacios públicos, donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener. Cubrirse la cara es una de las mejores prácticas y un ejemplo de “control de la fuente”. En la orientación publicada por la OSHA se informa que las cubiertas de tela para la cara protegen a otros trabajadores de la exposición al virus. Los CDC informan que el uso de una cubierta de tela para la cara puede desacelerar la propagación del virus porque impide que las personas asintomáticas (están infectadas pero no saben que tienen el virus) les transmitan el virus a los demás.

Aunque las cubiertas para la cara ofrecen diversos grados de protección, dependiendo de varios factores, lo principal es que cualquier cubierta para la cara que cubra la nariz y la boca será beneficiosa. Cuando todos usan una cubierta para la cara y practican el distanciamiento social en el lugar de trabajo, el riesgo de propagar el coronavirus se reduce considerablemente. Cuando combinamos eso con estar siempre atentos a la distancia que debe haber entre los trabajadores y el lavado frecuente de las manos, podemos crear un lugar de trabajo seguro.

INFORMACIÓN RÁPIDA

Las cubiertas de protección para la cara o mascarillas son eficaces para la COVID-19, pero no lo protegen de otros peligros en el lugar de trabajo.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS CUBIERTAS DE TELA PARA LA CARA?

Las gotitas de la respiración pueden llegar hasta la boca o la nariz y desde allí posiblemente ser inhaladas y llegar hasta los pulmones. Las cubiertas de tela para la cara funcionan como una barrera sencilla o “control de la fuente” para prevenir la circulación de las gotitas respiratorias en el aire y que estas se propaguen hasta otros, cuando la persona que está usando la mascarilla tose, estornuda, habla o levanta la voz. Las cubiertas de tela para la cara funcionan mejor cuando se ponen y se quitan de la manera adecuada. Practique siempre los siguientes tres pasos para ayudar a detener la COVID-19: **Use** siempre una mascarilla para cubrirse la cara; **lávese** las manos y **mantenga** la distancia.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN LAS CUBIERTAS DE TELA PARA LA CARA DE OTROS TIPOS DE MASCARILLAS?

Las mascarillas de tela para la cara no ofrecen protección respiratoria frente a sustancias químicas, polvos, gases o atmósferas con poco oxígeno. No se reconocen como equipo de protección personal (EPP) ni le brindan tanta protección

al usuario como las mascarillas N95 u otros respiradores que cubren la mitad o toda la cara. Las mascarillas N95 y otros respiradores son reconocidos como EPP.

Si en el ambiente hay gases o polvos dañinos, como el polvo de sílice, se necesitará un respirador N95 en lugar de una cubierta para la cara de otro tipo. No puede usarse una cubierta de tela como sustituto.

¿CÓMO DEBO PONERME, QUITARME Y CUIDAR MIS CUBIERTAS DE TELA PARA LA CARA?

Cuando esté usando una mascarilla o una cubierta para la cara de cualquier tipo, trate de no tocar la mascarilla o cubierta. Tóquese la cara solamente con las manos limpias o recién lavadas. Límpiense de inmediato las manos con agua y jabón o con un producto para la higiene de las manos a base de alcohol en las siguientes situaciones:

- ▶ Antes de ponerse la cubierta para la cara
- ▶ Después de tocar o ajustarse la cubierta para la cara
- ▶ Después de quitarse la cubierta para la cara

Las cubiertas para la cara son más eficaces cuando se ajustan bien alrededor de la nariz y la boca.

¡No comparta! Usted debe ser la única persona que toca o limpia su cubierta de protección facial. El cuidado dependerá del tipo de material utilizado. Las mascarillas de tela deben lavarse regularmente con agua y detergente suave, secarse completamente y guardarse en un envase o en una bolsa.

Para quitarse una cubierta de protección facial, primero desate las tiras que están en la parte de atrás de la cabeza o estire las bandas colocadas en las orejas. Toque el protector facial solamente por las tiras o por las bandas y no toque la parte delantera de la mascarilla. A continuación, doble las esquinas exteriores para juntarlas. Mantenga la mascarilla en una bolsa cuando no la está usando y cuando esté sucia póngala en la lavadora.

DEBATE Y PREGUNTAS

1. ¿Puede usar una cubierta para la cara solamente sobre la boca?
2. ¿Cuál es la manera adecuada de quitarse la cubierta para la cara?
3. ¿Puede usar mascarillas de tela como protección mientras hace otras tareas, como usar un bloque de corte?

CONCLUSIONES:

- ▶ Las cubiertas de tela para la cara son barreras sencillas que protegen a las personas de las gotitas respiratorias que circulan en el aire y que resultan de toser, estornudar, hablar y subir la voz. Esto se conoce como el control de la fuente.
- ▶ Las cubiertas de tela para la cara no ofrecen protección respiratoria frente a sustancias químicas, polvos, gases o atmósferas con poco oxígeno. Estas cubiertas de tela no se reconocen como EPP ni aseguran tanta protección como las mascarillas N95 u otros respiradores que cubren la mitad o toda la cara. Las mascarillas N95 y otros respiradores son reconocidos como EPP.

INFORMACIÓN RÁPIDA

Las mascarillas de tela deberán:

- ▶ Cubrir completamente la boca y la nariz y usarse encima de ellas
- ▶ Ajustarse bien pero con comodidad contra el lado de la cara
- ▶ Estar aseguradas en su sitio por medio de tiras o de bandas para las orejas
- ▶ Incluir varias capas de tela
- ▶ Permitir la respiración sin restricciones
- ▶ Poder lavarse en la lavadora y secarse en la secadora sin que la forma cambie o se deteriore
- ▶ Estar amarradas o aseguradas de cualquier otra manera para que no se resbalen



Fecha: _____

Instructor: _____

Para limitar la propagación de la COVID-19, no les pase este documento a los trabajadores para que lo firmen, como se ha hecho con otras charlas de la caja de herramientas del LHSFNA.