

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): cómo realizar un barbijo de tela

El barbijo puede ayudar a prevenir la propagación del virus de la COVID-19. Los CDC aconsejan el uso de barbijos de tela en lugares público. Durante la emergencia sanitaria pública, es necesario que los barbijos médicos se reserven para los trabajadores de la salud. Usted mismo puede confeccionar un barbijo de tela. Puede hacerlo utilizando un pañuelo, una camiseta u otra tela.

¿Cómo ayuda el barbijo a prevenir la COVID-19?

El barbijo puede ayudar a prevenir la propagación del virus. Los CDC aconsejan usar un barbijo de tela en lugares públicos donde el distanciamiento social sea difícil de mantener, como en supermercados o farmacias, especialmente en zonas donde se está propagando el virus. El barbijo contiene a las pequeñas gotas que emitimos por la boca y por la nariz al respirar. Esto significa que las personas que pueden tener el virus pero que aún no lo saben pueden prevenir el contagio a otras personas.

Se debe evitar el uso de barbijos de tela en las siguientes personas:

- Niños menores de 2 años
- Personas con dificultad para respirar
- Personas que están inconscientes o que no puedan quitarse el barbijo por sus propios medios

¿Cómo usar el barbijo de tela?

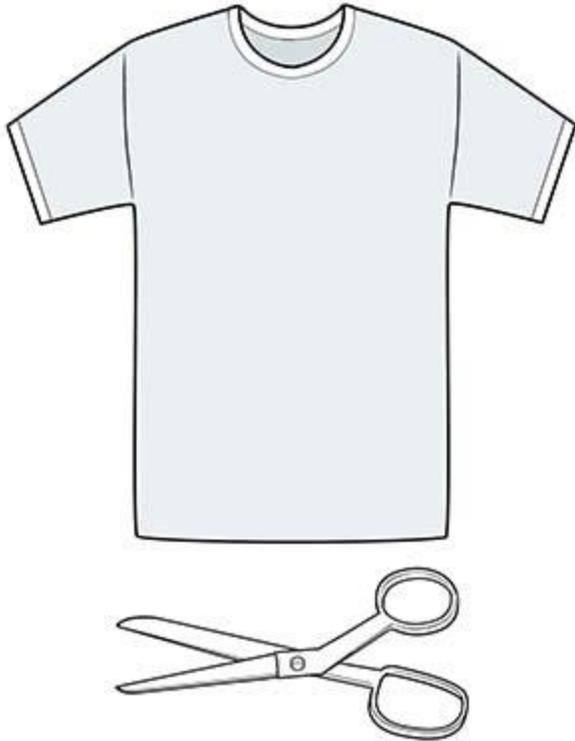
El barbijo de tela debe ajustarse bien al rostro, sin dejar espacios libres. Idealmente, debe tener varias capas de tela y sostenerse por medio de lazos alrededor del cuello y la cabeza, o tener bandas para las orejas. Debe permitirle respirar normalmente. Use el barbijo en lugares públicos. Aun así, cuando salga debe permanecer al menos a aproximadamente 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas y debe utilizar desinfectante de manos.

Cuando se quite el barbijo, hágalo con cuidado. No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Cuelgue el barbijo en un gancho o en algún lugar designado. Lávese las manos luego de haberlo tocado.

Lave el barbijo luego de varios usos de períodos cortos, de un uso prolongado o si se ha humedecido. Lávelo con mayor frecuencia si es necesario. Puede lavarlo en la lavadora o a mano con agua y jabón. Asegúrese de que esté completamente seco antes de utilizarlo.

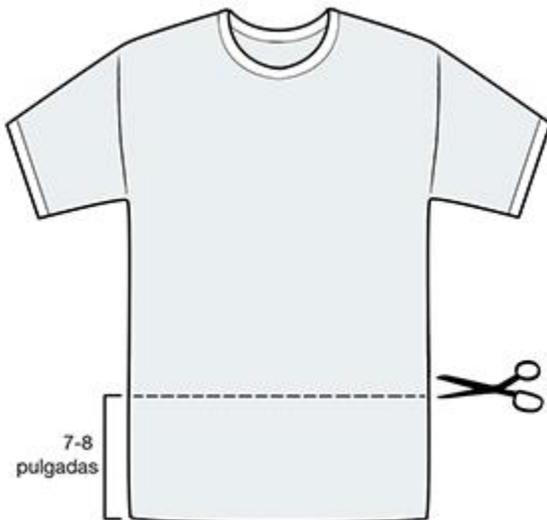
¿Cómo hacer un barbijo fácilmente con una camiseta?

Es un barbijo sencillo. Tiene solamente una capa de tela, lo que significa que puede tener menor protección. Aun así, es mejor que no usar barbijo.

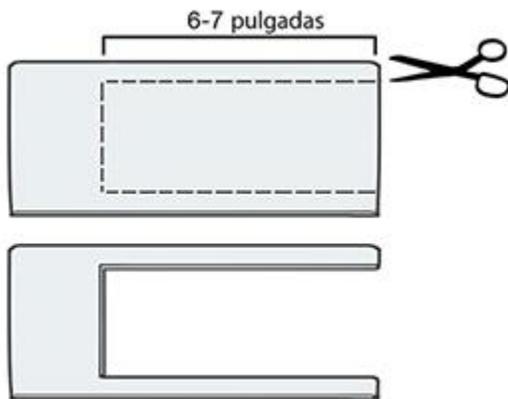


Necesitará lo siguiente:

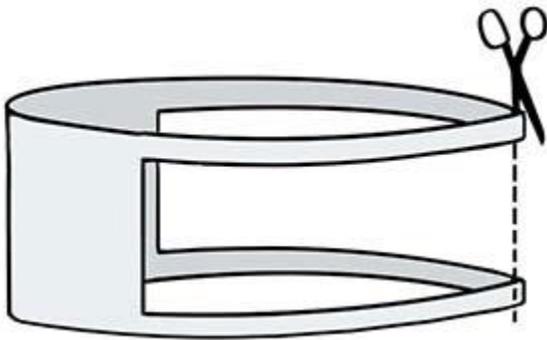
- Una camiseta que se pueda cortar
- Tijeras



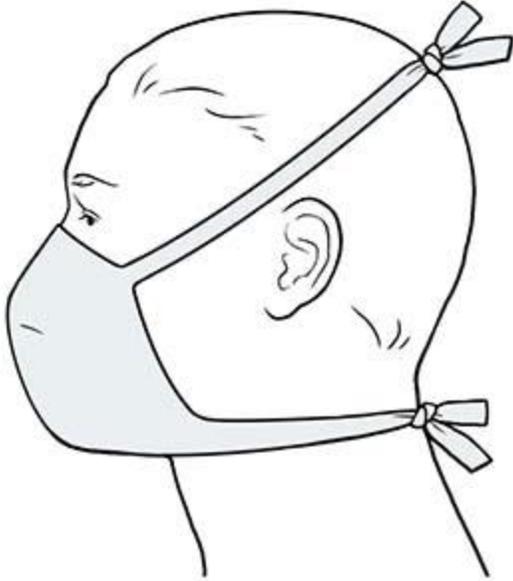
Paso 1. Corte la parte inferior de la camiseta aproximadamente de 18 a 20 cm (de 7 a 8 pulgadas) de ancho.



Paso 2. Mantenga plana esa parte de la tela. Recorte un rectángulo de aproximadamente de 15 a 18 cm (6 a 7 pulgadas) de largo, dejando tiras finas de tela por sobre y por debajo del rectángulo. Esto dejará la tela suficiente para cubrir el rostro, más dos tiras.



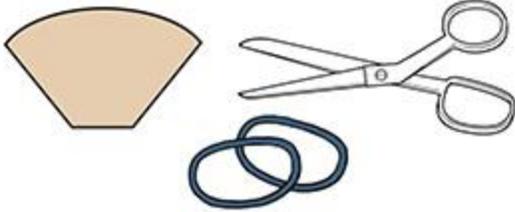
Paso 3. Corte cada una de las dos tiras por el medio. Esto le permitirá atarse las tiras detrás del cuello y la cabeza. Este es el barbijo.



Paso 4. Para ponerse el barbijos, ate una de las tiras alrededor del cuello y la otra alrededor de la parte superior de la cabeza. Átelo a la altura que le sea más cómoda. Asegúrese de que el barbijos se ajuste bien y de que pueda respirar cómodamente.

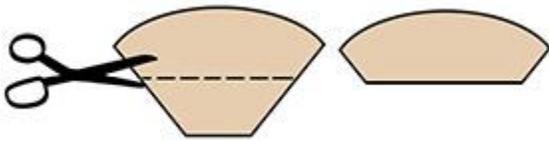
¿Cómo hacer un barbijos con capas con un pañuelo o una bufanda?

Este barbijos tiene varias capas de tela y lleva un filtro de papel para otorgar mayor protección.

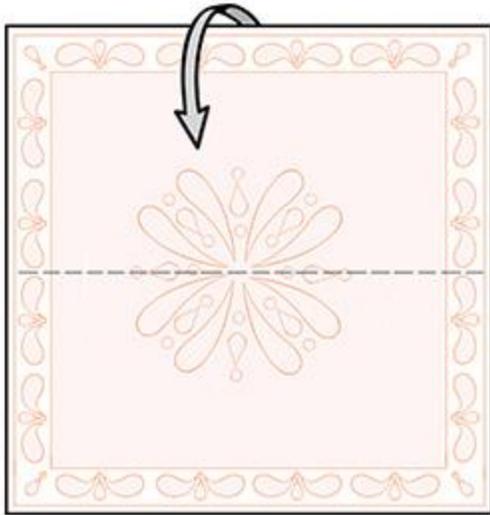


Necesitará lo siguiente:

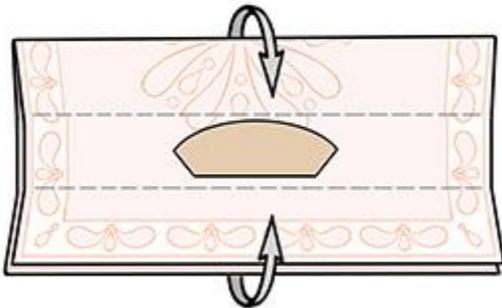
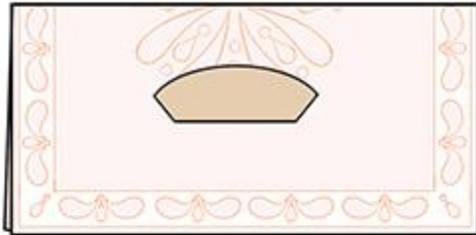
- 1 pañuelo o un cuadrado de tela de algodón de 50 por 50 cm (20 por 20 pulgadas)
- 1 cono de filtro para café
- 2 bandas elásticas o ligas elásticas para el cabello
- Tijeras



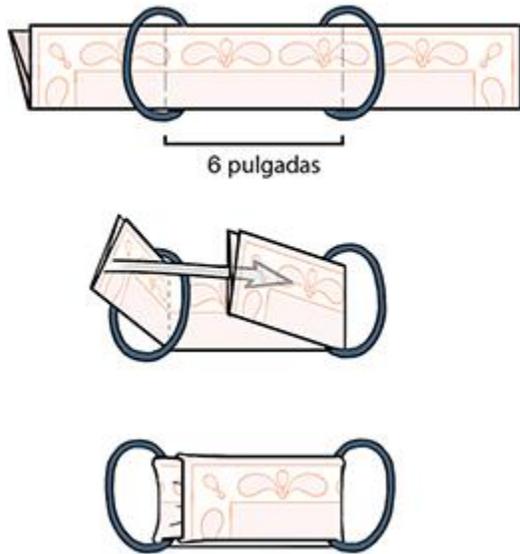
Paso 1. Corte el cono de filtro para café por el medio, de lado a lado. Utilizará únicamente la parte superior.



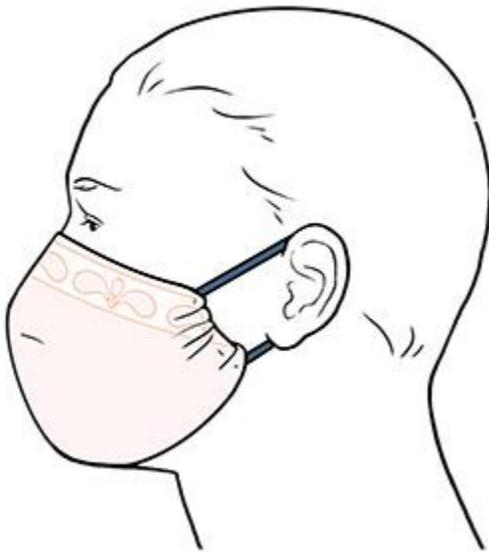
Paso 2. En una superficie plana, doble el pañuelo o cualquier cuadrado de tela por la mitad para formar un rectángulo.



Paso 3. Coloque de manera longitudinal la parte superior del filtro para café en la mitad del rectángulo de tela. Luego, doble la tela uniformemente sobre el filtro para café. Doble la parte superior e inferior hacia el centro para formar un rectángulo largo y fino.



Paso 4. Tome 2 bandas elásticas o ligas elásticas para el cabello. Saque un extremo del rectángulo de tela a través de una banda, y el otro extremo a través de la otra banda. Luego, doble los extremos de la tela hacia el centro de manera uniforme. Este es el barbijo.



Paso 5. Coloque la tela plegada en la parte inferior del rostro. Tire de cada banda elástica y colóqueselas en las orejas. Acomode el barbijo para que cubra la nariz, la boca y el mentón. El filtro para café debe estar sobre la boca. Asegúrese de que el barbijo se ajuste bien y de que pueda respirar cómodamente.

¿Cómo coser un barbijo con capas de tela?

Para obtener más información sobre cómo coser un barbijo con varias capas de tela, vea [las instrucciones dadas por los CDC](#).

Fecha de la última modificación: 4/10/2020