

MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA



**USO DE MASCARILLA
QUIRÚRGICA**



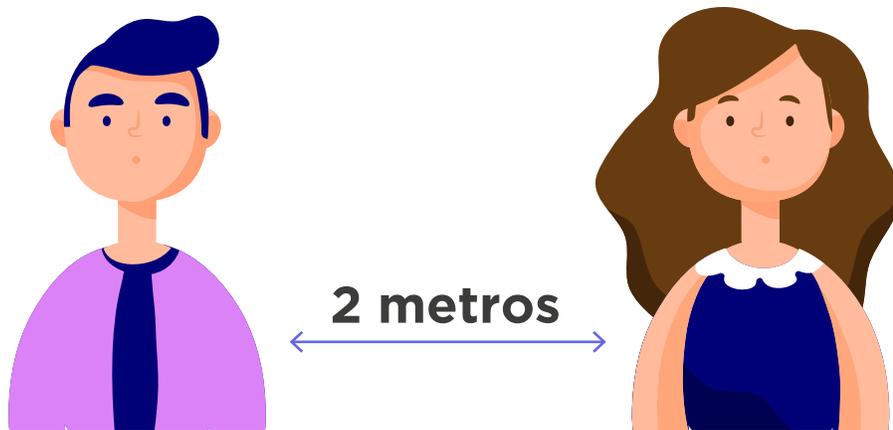
**ELABORACIÓN DE
MASCARILLA EN CASA**

MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

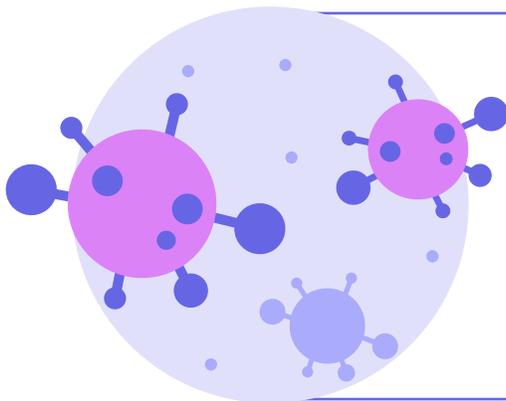
USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA

ELABORACIÓN DE MASCARILLA EN CASA

La transmisión del **coronavirus** puede ocurrir de persona a persona, mediante gotas de secreciones respiratorias que pueden caer en boca, nariz u ojos cuando la cercanía es menor a **2 metros**, o al estar en contacto con superficies contaminadas.



El virus puede vivir en superficies distintos tiempos, acá tenemos algunos ejemplos:



Guantes quirúrgicos: 8 horas

Sillas plásticas: 5 días

Madera: 4 días

Papel: 5 días

Mesas de aluminio

Manijas de puertas: de 2 a 8 horas.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA

ELABORACIÓN DE MASCARILLA EN CASA

Como una de las vías de transmisión más comunes es a través de secreciones respiratorias, las mejores formas de prevenirlo son: **la higiene de manos y el uso de mascarillas respiratorias.**



El **uso de una mascarilla** es una de las medidas preventivas para limitar la propagación de determinadas enfermedades respiratorias, entre ellas la infección por el **COVID -19** circulando actualmente.

MASCARILLA QUIRÚRGICA

Es un **elemento de protección** para la vía respiratoria que ayuda a evitar o bloquear que las gotas más grandes de saliva y flema puedan entrar al sistema respiratorio a través de la nariz o la boca y producir enfermedad. Estas gotas se producen al hablar, toser o estornudar. También se generan por salpicaduras o derrames de otros fluidos corporales (lágrimas, sangre, vómito) contaminados con microbios.



MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA

ELABORACIÓN DE MASCARILLA EN CASA

La **mascarilla** se debe combinar con una buena higiene de las manos y otras medidas de prevención y control de las infecciones como:



Cubrirse la nariz y la boca con la **parte interna del codo** al toser o estornudar, para no dejar secreciones en la mano



Estar a **2 metros de distancia del enfermo** porque las gotas de saliva y otras secreciones no avanzan más de 2 metros por ser pesadas.

Es necesario lavarse las manos de inmediato si se ha estado en contacto con secreciones respiratorias (ejemplo mocos).

¿Quiénes deben usar la mascarilla?

Personas de cualquier edad, aún los niños mayores de 3 años cuando inicien síntomas respiratorios:

- **Tos**
- **Fiebre**
- **Mocos**
- **Malestar general**
- **Dolor de garganta**
- **Dificultad para respirar**

MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA

ELABORACIÓN DE MASCARILLA EN CASA

- Persona que **cuide o brinde atención** a un paciente aislado sospechoso o confirmado de tener infección respiratoria.
- Toda persona a quien se le sospeche que está **infectado**.

¿Qué cuidados debe tener quien use una mascarilla quirúrgica?

Antes de ponerse la mascarilla realice lavado de manos.



La mascarilla debe cubrir la boca y la nariz y estar bien ajustada a la cara de quien la usa, el amarre se hará con las tiras superiores en la parte alta de la cabeza y las tiras inferiores amarradas en la parte posterior del cuello. La barba puede dificultar la buena colocación adecuada de la mascarilla.

Adapte a su nariz el ajuste metálico.



Para comprobar el **ajuste**, sujete la mascarilla con las dos manos, exhale con fuerza y la mascarilla debe abombarse.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA

ELABORACIÓN DE MASCARILLA EN CASA

Evitar tocarse la cara y la mascarilla cuando la esté usando.

El cambio de la mascarilla debe hacerse **diariamente**, la mascarilla solo debe usarse cuando estamos frente al enfermo o si es de uso continuo debe cambiarse cada 6 horas.



Cada 6 horas

La mascarilla se debe **desechar** cuando se salpica o humedece y se depositará en la bolsa plástica marcandola como residuo peligroso.

No baje la mascarilla al cuello o a la boca en ningún momento. No descargue la mascarilla sobre superficies pues va a llevar el virus de su mascarilla a los objetos en los que la descargue.



Residuos peligrosos



Al retirar la mascarilla desamarre las tiras superiores, luego las inferiores y tome la mascarilla de ellas para su **descarte**. Después de quitarse la mascarilla debe botarla y realizar higiene de manos.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA

ELABORACIÓN DE MASCARILLA EN CASA

¿Cómo hacer una mascarilla quirúrgica de tipo casero?

Compre tela no tejida (se vende en todo almacén de telas).

FABRICACIÓN:



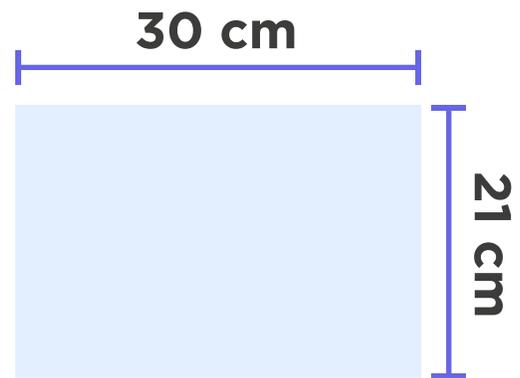
Recorte un rectángulo de tela de 30 centímetros de tela no tejida.



En la parte media haga 3 dobleces de 2 centímetros cada uno, y páseles un pespunte o cóselas.



Recorte 4 tiras de 20 centímetros de largo por 1 centímetro de ancho y péguela en los 4 extremos de la mascarilla y ya tiene tu mascarilla, la cual debes cambiar cada 6 horas o cuando esté húmeda o salpicada de fluidos corporales.



WHO reference number: *WHO/nCov /IPC_ Masks / 2020 1*

Protocolo de vigilancia de infección respiratoria aguda vigente. <https://www.ins.gov.co> 2019

Ministerio de salud Colombia. *Lineamientos para el manejo de aislamiento domiciliario, frente a la introducción del SARS-cov-2(COVID -19) a Colombia. 2020.*

