

¿Debo usar un paño para cubrirme la nariz y la boca por la COVID-19?



Quédese en casa, salve vidas.

La mejor manera de mantenerse sano y prevenir la propagación de COVID-19 es quedarse en casa. Además, limite las cosas que hace fuera de su casa.



Si sale de su casa porque debe hacer algo:

- Mantenga 6 pies de distancia con todas las demás personas.
- Lávese o desinfectese las manos luego de tener contacto con cualquier superficie.
- Evite grupos o contacto con otras personas.



Si debe salir de su casa y no puede mantener 6 pies de distancia con todas las demás personas:

- Use un [paño para cubrirse la nariz y la boca](#) para proteger a los demás y que no se enfermen. Hágalo incluso si se siente bien y no presenta síntomas.
 - » No coloque un paño que cubra la nariz y boca a niños menores de 2 años, a nadie que tenga problemas para respirar ni a nadie que no pueda quitarse el paño por sí mismo.
- Ayude a conservar nuestras mascarillas faciales para los trabajadores de la salud que brindan tratamiento a los pacientes con síntomas.



Algunas personas deben ver los movimientos que hace con la boca o la cara para saber qué está diciendo.

- Cualquier cosa que le cubra la cara puede bloquearles la visión.
- Asegúrese de poder comunicarse con ellos de otra forma. Por ejemplo, podría usar un cuaderno o una aplicación para el teléfono que convierte la voz en texto.

Para obtener más información sobre cubrirse la nariz y la boca con un paño, visite:

healthoregon.org/coronavirus o los **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades**.

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. Comuníquese con la División de Salud Pública al 971-673-0977. Aceptamos todas las llamadas por servicio de retransmisión o puede marcar el 711.