

## **Mascarillas: haz tu propia mascarilla.**

Por Sheri Scott, MBA

A medida que Edward-Elmhurst Health continúa respondiendo y preparándose para los continuos aumentos en la propagación de COVID-19, una verdad se ha hecho evidente. Somos afortunados de tener el apoyo de todos ustedes. Nuestros equipos se han visto abrumados y conmovidos por el gran apoyo que hemos visto en las últimas semanas por parte de los miembros de nuestras comunidades. No hay suficientes palabras para expresar nuestro agradecimiento.

A medida que el número de pacientes de COVID-19 siga aumentando, su ayuda seguirá siendo necesaria. La Asociación Americana de Hospitales (*American Hospital Association, AHA*), la Asociación Médica Americana (*American Medical Association, AMA*) y la Asociación Americana de Enfermeros (*American Nurses Association, ANA*) emitieron una declaración la semana pasada con respecto a la recomendación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*) de usar una mascarilla cuando se sale en público. Ellos y todos nosotros en Edward-Elmhurst Health pedimos que el público sea consciente de la necesidad de asegurar que las mascarillas N95 y de grado médico sigan siendo prioritarias para nuestros trabajadores sanitarios: Médicos, enfermeros y otros trabajadores que luchan cara a cara contra este virus altamente contagioso.

Nuestros equipos están trabajando las 24 horas del día para buscar y adquirir el [Equipo de Protección Individual](#) (EPI) que nuestro personal necesita para mantenerse seguro. Estamos de acuerdo con la AHA, AMA y ANA en que estos valientes trabajadores deben tener prioridad a la hora de asegurarse de que tenemos suficientes máscaras de grado médico. Esperamos que nuestra comunidad trabaje con nosotros y use opciones de mascarillas no médicas al seguir la recomendación de enmascaramiento de los CDC.

Los expertos nos dicen que usar una mascarilla en público es beneficioso por dos razones:

1. Las mascarillas pueden disminuir la posibilidad de que un portador del coronavirus que no tiene síntomas esparza gotas que contengan el virus. ¡Protegen a los que lo rodean!
2. En segundo lugar, las mascarillas pueden ayudar a mantener las manos y los dedos alejados de la boca y la nariz, lo que puede ayudar a reducir el riesgo.

Pero las mascarillas sólo son efectivas si también practicas el distanciamiento social. Eso significa mantenerse al menos a 2 metros (6 pies) de distancia de los demás. ¿Por qué? El virus aerosolizado puede mantenerse en el aire, mientras que las gotas son lo suficientemente pesadas para caer y asentarse en las superficies. Las mascarillas probablemente no le impidan respirar las pequeñas partículas que hay en el aire cuando la gente alrededor suyo respira. Sin embargo, detendrán las gotas más grandes que resulten de una tos o un estornudo.

Las máscaras de tela hechas en casa o las bufandas son una buena idea, por ejemplo, cuando se hace un viaje al supermercado. Algunas cosas a tener en cuenta:

- Cuanto más apretado sea el tejido de la tela, más efectiva será la máscara.
- Las mascarillas deben estar ajustadas a su cara.

- No toque el exterior de la máscara cuando se la quite; asegúrese de lavarse las manos después.
- Lave las mascarillas de tela al menos una vez al día con agua tibia o caliente y detergente para ropa.

Puedes encontrar varios videos en YouTube que lo guiarán a través de un proceso sencillo para hacer una mascarilla.

[Vea las recomendaciones de los CDC para el uso de las mascarillas de tela.](#)

[Lee el artículo de CNN Health "Cómo hacer tu propia máscara facial \(tanto si sabes coser como si no\)".](#)

[Obtenga más información sobre el coronavirus en Healthy Driven Chicago.](#)

**En Edward-Elmhurst Health, nuestra prioridad principal es la seguridad y protección de los pacientes, el personal, los médicos y la comunidad. Para ver las últimas actualizaciones sobre nuestros esfuerzos de planificación y respuesta mientras trabajamos para detener la propagación del COVID-19, ingrese a [EEHealth.org/coronavirus](https://EEHealth.org/coronavirus).**