



2 de mayo de 2020

Pautas de Oregon sobre el uso de mascarilla por parte del público* para evitar la propagación de la COVID-19

Dado que Oregon reabrirá negocios y espacios públicos en breve, cumplir con las medidas para evitar la transmisión de la COVID-19 será más importante que nunca. Estas medidas incluyen lo siguiente:

- Distanciamiento físico, según lo establecido por el [decreto ejecutivo de la gobernadora](#)
- [Lavarse las manos con frecuencia](#)
- Limpiar las superficies con frecuencia
- [Cubrirse al toser](#)
- Quedarse en casa cuando esté enfermo
- Usar mascarillas (de tela, papel o desechables) según corresponda

De acuerdo con las [recomendaciones](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la Autoridad de Salud de Oregon reconoce que el uso de mascarillas puede reducir la propagación de la COVID-19 entre los habitantes de Oregon. Esto incluye la propagación viral de las personas que tienen la infección, pero que son asintomáticas.

Una vez que los negocios y espacios públicos vuelvan a abrir en Oregon, puede ser difícil mantener siempre 6 pies de distancia entre las personas. Por lo tanto, la OHA recomienda que el público use mascarillas en negocios y entornos públicos.

Las mascarillas **no** cambian la necesidad de seguir realizando lo siguiente:

- Limitar las actividades sociales y recreativas donde las personas no puedan permanecer a 6 pies de distancia.
- Permanecer al menos a 6 pies de otras personas en los traslados necesarios a tiendas de comestibles, farmacias y entidades de atención médica.
- Cubrirse con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y desecharlo inmediatamente después; o toser o estornudar en la parte superior de su manga, en lugar de cubrirse con las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Lavarse las manos de forma regular y minuciosa con agua y jabón o usar desinfectante para manos a base de alcohol si no puede lavarse las manos.

*Para obtener recomendaciones sobre el uso de máscaras o mascarillas en entornos de atención médica, consulte las pautas relacionadas de la [Autoridad de Salud de Oregon](#) o de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).

- Aislarse si está enfermo. Mantenerse alejado del trabajo, la familia y los amigos. Hacerlo hasta que hayan pasado 72 horas después de que la fiebre y la tos hayan desaparecido sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre.

Puede obtener este documento de forma gratuita en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. Comuníquese con Mavel Morales al 1-844-882-7889, 711 TTY, o escriba a OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.