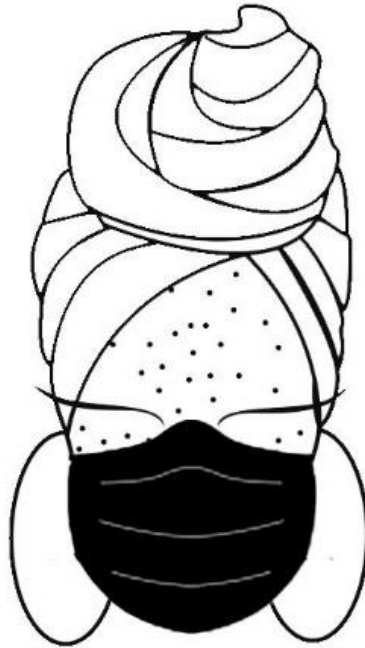


MASCARILLAS & COVID19
ACTIVIDAD POR Y PARA LA COMUNIDAD.

GUÍA BÁSICA PARA EL USUARIO

MASCARILLAS CASERAS & COVID19.

DE LA COMUNIDAD, PARA LA COMUNIDAD.



Dr. Kramer R.

CONTACTO

Email: mascarillascaserasvovid19@gmail.com

Instagram: @mascarillascaserasvovid19



Evidencias basadas en recomendaciones sobre el uso de mascarillas caseras.

(Actualizado a 11 de abril 2020).

Distinguimos entre:

- **MASCARILLAS “SANITARIAS”**: Son las quirúrgicas, FFp2 y FFp3.
- **MASCARILLAS CASERAS**: Principalmente de tela, pero pueden ser de otro material.

Dada la escasez de recursos sanitarios, las **mascarillas “sanitarias”** están **indicados exclusivamente para personal sanitario**, salvo excepciones, dada la alta exposición. Nos centraremos, por tanto, en el uso de las **mascarillas caseras**.

LAS MASCARILLAS DE TELA, ¿SIRVEN PARA ALGO?

Si hablamos de la relación entre mascarillas caseras y prevención ante el virus **SARS-CoV-2**, no podemos dar una respuesta clara basada en la evidencia. Según el **Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC)**:

- Su uso podría recomendarse a **personas sanas** en la vía pública *DONDE SEA DIFÍCIL MANTENER OTRAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO* como medios de transporte, supermercados, otros comercios o posibles aglomeraciones, al minimizar la excreción de gotitas respiratorias de aquellos usuarios infectados que **aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos**.
- El uso de mascarillas en público podría servir como medio de control para reducir la propagación del virus en la comunidad.
- Sin embargo, y dada su escasez, su **uso cívico y responsable** debería ir orientado a los usuarios que cumplan alguno de estos criterios:
 - Usuarios contagiados por **COVID19 positivo**.
 - Usuarios con **sospecha** de COVID19.
 - **Contactos estrechos** (familiares) y **cuidadores principales** de usuarios con sospecha o contagiados por COVID19.
 - Usuario con cualquier **otra infección respiratoria**.
 - Usuarios mayores de edad, inmunodeficiencias, con enfermedades cardiovasculares, factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabéticos, fumadores u usuarios oncológicos en tratamiento activo.

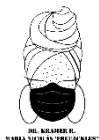
Con la mascarilla **NO ES SUFICIENTE**.

ADVERTENCIA: Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el **lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón** y mantenemos la **distancia de seguridad** entre humanos (1'5 – 2 metros).

CONTACTO:

Email: mascarillascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19



Guía de uso responsable de las mascarillas caseras.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla (OMS).

- **ANTES**, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- **Evite tocar** la parte central de las mascarillas y, sobre todo, la **PARTE INTERIOR**.
- Cúbrase la nariz, parte inferior de la cara, boca y la barbilla con la mascarilla.
- Asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y **evite reutilizar las mascarillas de un solo uso o las mascarillas caseras, sin lavarlas previamente**. Se recomienda lavado cada 24 horas.
- **Para quitarse la mascarilla:** quítesela **por detrás** (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela o guárdela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos.

¿Las mascarillas caseras, deben lavarse o limpiarse de alguna manera con regularidad? ¿Con qué frecuencia? ¿Cómo? (ECDC).

Sí. Se las debe lavar rutinariamente según la frecuencia de uso. Nuestra recomendación es la correcta higiene, **a diario**. Lavar las mascarillas caseras en la **lavadora entre 60-90°** es suficiente.

Debe saber que:

- Las mascarillas caseras, por el momento, **no están sujetas a regulación**.
- Las mascarillas caseras no ofrecen un cierre aislante alrededor de la cara y varían ampliamente en tipos y calidades.
- La **escasa experiencia en uso de mascarillas por la población general**, puede conllevar el continuo reajuste de la misma, llevarse las manos continuamente a la cara y aumentar el riesgo de contagio.
- El uso de mascarillas provoca una **FALSA SENSACIÓN DE SEGURIDAD**. No baje la guardia.
- Las cubiertas de tela para cara **NO** se deberían usar en **niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda**.

CONTACTO:

Email: mascarillascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19



El uso apropiado de las mascarillas caseras es clave para la efectividad de la medida y se puede mejorar a través de campañas educativas.

¿Qué desinfectantes se recomiendan para la limpieza ambiental de los domicilios que acogen a pacientes con sospecha o infección confirmada por COVID19? (OMS)

- Bien soluciones de **70% de alcohol etílico** o **hipoclorito sódico al 0,5%** (equivalente de 5000 ppm) para la desinfección de superficies que se tocan con frecuencia en los hogares o los establecimientos de atención de salud.
- **Otras recomendaciones, más de uso casero: LEJIA EN PROPORCIONES 1:50**, esto es, disolver 20 cc de lejía en un 1 litro de agua.

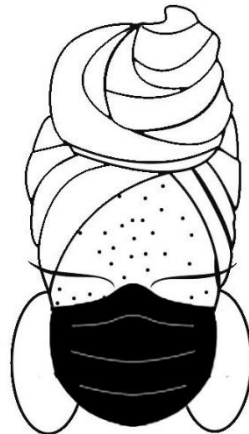
20 cc de lejía en 1 litro de agua

Listado de virucidas autorizados en España:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

Las recomendaciones vertidas en este documento complementan y no reemplaza las recomendaciones arrojadas por el Ministerio de Sanidad, que sigue siendo la base de la iniciativa nacional de CDC para desacelerar la propagación del coronavirus.

Continuaremos realizando recomendaciones adicionales a medida que cuenten con más evidencia sobre las medidas apropiadas de salud pública.



CONTACTO:

Email: mascarillascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19

Limpieza y desinfección de Mascarillas higiénicas reutilizables

Para la limpieza y desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables, se podrán seguir cualquiera de los métodos siguientes:

1. Lavado y desinfección de las mascarillas con detergente normal y agua a temperatura entre 60º-90º (ciclo normal de lavadora).
2. Sumergir las mascarillas en una dilución de lejía 1:50 con agua tibia durante 30 minutos. Después lavar con agua y jabón y aclarar bien para eliminar cualquier resto de lejía y dejar secar.
3. Debido a las circunstancias especiales de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y a la urgencia de disponer de productos desinfectantes con actividad virucida para la desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables, se ha establecido que se pueda utilizar, para este fin, cualquiera de los productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad para PT2 (uso ambiental)¹, que han pasado la Norma 14476 de actividad virucida y que se encuentran registrados para uso por el público en general (estos productos que están autorizados en su modo de empleo para superficies, podrán utilizarse para la desinfección de mascarillas higiénicas reutilizables). Su uso será de acuerdo a las recomendaciones del fabricante, poniendo especial atención al uso diluido o no del producto y a los tiempos de contacto necesario para la actividad desinfectante. Una vez desinfectadas las mascarillas, se lavaran con abundante agua y jabón para eliminar cualquier resto químico y se dejaran secar.

Madrid, 15 de abril de 2020

(1) Ver listado de virucidas autorizados en España:

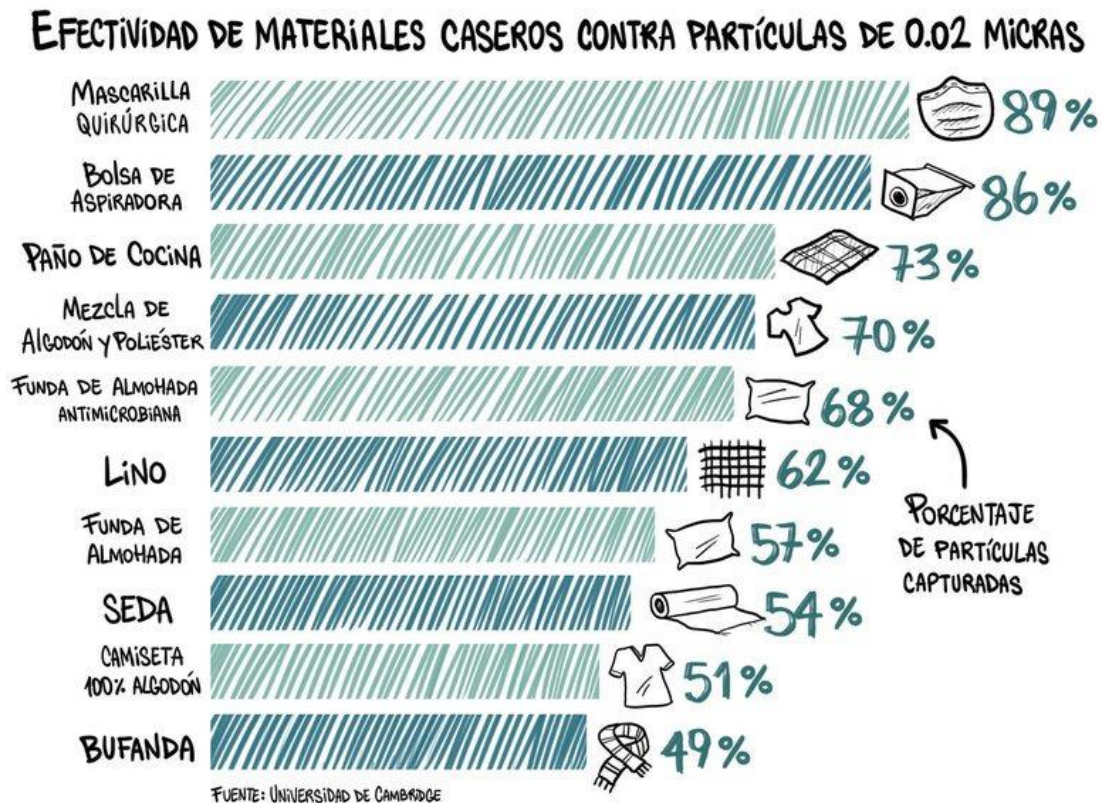
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf



EFICACIA DE LA MASCARILLA Y TIPO DE MATERIAL

Será oportuno recordar las recomendaciones sobre la **correcta higiene de las manos** y sobre todo, en lo referente al **uso de mascarillas, concretamente las fabricadas de forma casera**, normalmente de tela, pero pueden ser de otros materiales.

No hay muchos estudios que avalen el tipo de material usado en la confección de la mascarilla casera y el riesgo de transmisión de los virus, menos del nuevo COVID19. Entre tanta sombra, la Universidad de Cambridge publicó en 2013 un **estudio que compara diferentes tejidos frente a partículas de 0.02 micras** (el virus SARS-CoV-2 mide aproximadamente 50 a 200 nm de diámetro), y comparaba la eficacia de la mascarillas en función del tipo de material.



Davies, A., Thompson, K., Giri, K., Kafatos, G., Walker, J., & Bennett, A. (2013). Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(4), 413-418. doi:10.1017/dmp.2013.43

CONTACTO:

Email: mascarillascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19



Guía de higiene de manos (CDC / OMS)

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta.

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la transmisión del virus. Las manos limpias pueden detener la propagación de los microbios de una persona a otra y en toda la comunidad, desde sitios como su casa y lugar de trabajo hasta guarderías infantiles y hospitales.

Siga siempre estos **CINCO PASOS**:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

Enlaces y referencias de interés:

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/show-me-the-science-handwashing.html>

https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf?ua=1

CONTACTO:

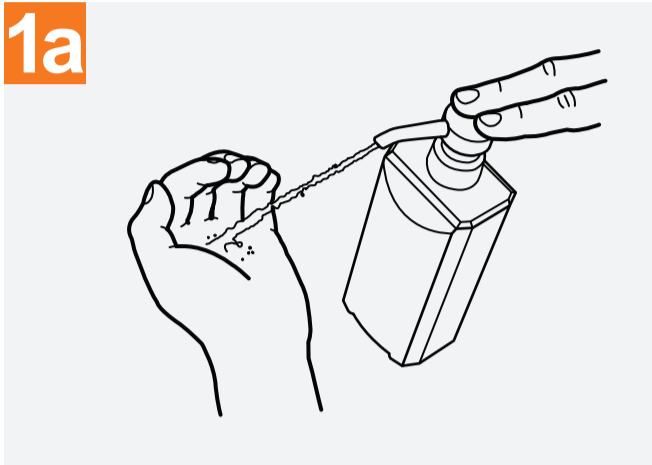
Email: mascarillascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19

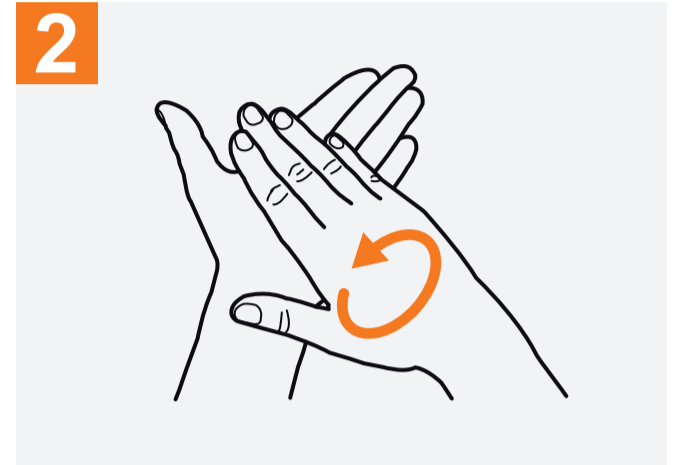
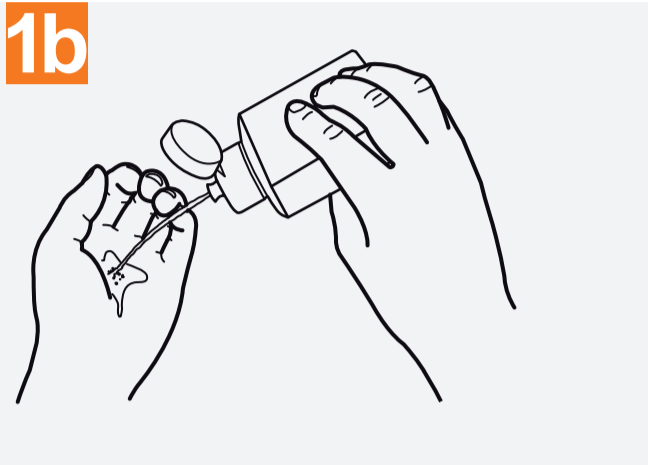
¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

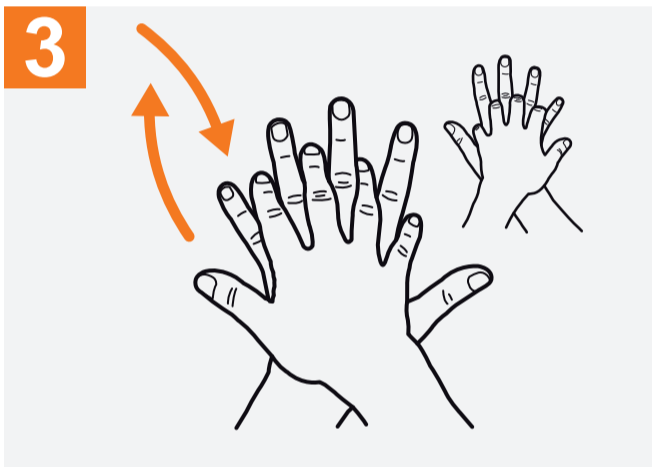
 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



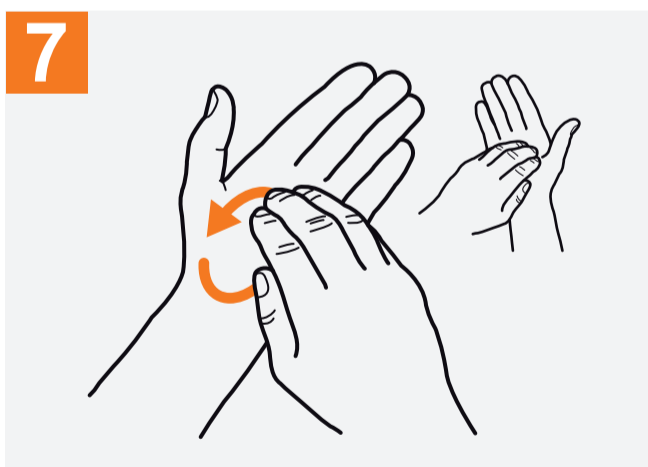
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



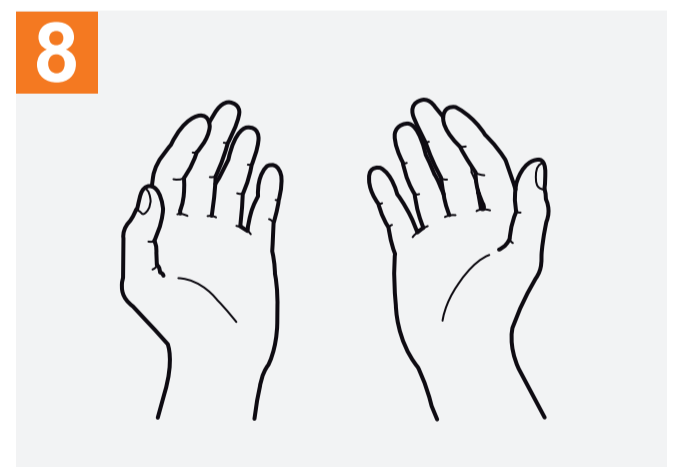
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.



Guías de elaboración de mascarillas caseras por ECDC.

Desde los sectores sanitarios se agradece la labor desinteresada de empresas, negocios, asociaciones o particulares vinculados con la donación, el tratamiento, el empaquetamiento o la distribución del material.

La forma y técnica de elaboración de las mascarillas caseras por parte de **COLABORADORES** podrá seguir siendo la que estaba usando hasta el momento actual, es decir, **elaboración propia** o bien, seguir las **recomendaciones pautadas por la CDC, donde aporta instrucciones para su elaboración, con y sin costuras.**

CONSIDERACIONES PARA EL MANIPULADOR DE MATERIAL

- Recuerde la **higiene de manos previo a la manipulación** del material.
- Recuerde el **uso de guantes desechables** durante la manipulación del material, si tiene disponibilidad.
- Intente **definir el material de elaboración**, según la gráfica aportada, así podremos estimarnos qué eficacia puede tener.
- Intente dotar las mascarillas con el **material que mayor efectividad posible** ante el posible contagio.
- Incluya **varias capas de tela**.
- El resultado final debe permitir **respirar sin restricción**.

INSTRUCCIONES EN ESPAÑOL (CDC):

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Guías para la fabricación de mascarillas y ropa de protección (por Ministerio de Sanidad).

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/guias-para-fabricacion-de-mascarillas-y-ropa-de-proteccion.aspx>

CONTACTO:

Email: mascarillascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19



GUIA PARA COLABORADORES

El proyecto “**MASCARILLAS CASERAS & COVID19**” surge de la necesidad del uso responsable y cívico de las mascarillas caseras dado la incertidumbre en cuando a su eficacia y la precariedad de los recursos sanitarios en nuestra comunidad. El objetivo principal es **PROMOCIONAR LA SALUD** a través de la **divulgación** y **difusión** del correcto uso de las mascarillas caseras en nuestro entorno.

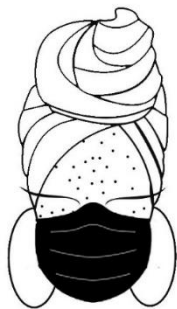
El proyecto será presentado, con orientación comunitaria, a **diferentes sectores o posibles colaboradores** como sociedades científicas, divulgadores de información de contenido sanitario, medios de comunicación, asociaciones, voluntariados, comercios, empresas, negocios y por supuesto las redes sociales como **INSTAGRAM, FACEBOOK** y **TWITTER**, donde podrán participar todos los **COLABORARES** que quieran unirse al proyecto.

Aceptamos como COLABORADOR a todo aquel que difunda la información en sus plataformas digitales a modo de promoción de la salud abarcando así, la máxima extensión de la comunidad.

¿Cómo participar? La finalidad del proyecto es que conviertan o transformen el contenido del material aportado (ANEXOS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) en diferentes formatos como podrían ser diapositivas, flashes formativos, redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter) u otros medios al alcance. También podrán compartir las publicaciones que serán arrojadas en @mascarillascaserascovid19 en la red social **INSTAGRAM**.

La **forma de presentación (diseño)** y el **medio de divulgación** será **opcional** y a elección de **COORDINADORES, COLABORADORES DIVULGADORES, PARTICULARES** o **AVALES DEL PROYECTO**. Podrán incluir, por supuesto, sus **LOGOS PROMOCIONALES** o marcas, como reconocimiento al proyecto.

Se incorporará, en todos los casos) el logo original del proyecto, creado por María Nicolás, diseñadora de moda y estilista para ‘*FREEACKLES DESIGN*’ (INSTAGRAM: @designfreeackles). (**ANEXO 7**)



CONTACTO:

Email: mascarillascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19