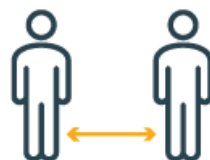


Addendum VIII CDC Guide to Masks

ACT NOW!



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS

Your Guide to Masks

Updated Jan. 30, 2021

[Print](#)

CDC recommends that people wear masks in public settings, at events and gatherings, and anywhere they will be around other people. Effective February 2, 2021, **masks are required** on planes, buses, trains, and other forms of public transportation traveling into, within, or out of the United States and in U.S. transportation hubs such as airports and stations.

How to Select

When selecting a mask, there are many choices. Here are some do's and don'ts.

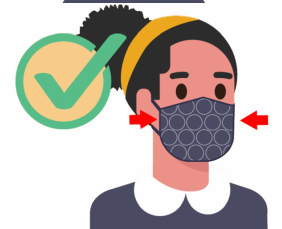
DO choose masks that



Have two or more layers of washable, breathable fabric



Completely cover your nose and mouth



Fit snugly against the sides of your face and don't have gaps

DO NOT choose Masks that



Are made of fabric that makes it hard to breathe, for example, vinyl



Have exhalation valves or vents which allow virus particles to escape



Are intended for healthcare workers, including N95 respirators or surgical masks

Special Considerations

Gaiters & face shields



Wear a gaiter with two layers, or fold it to make two layers



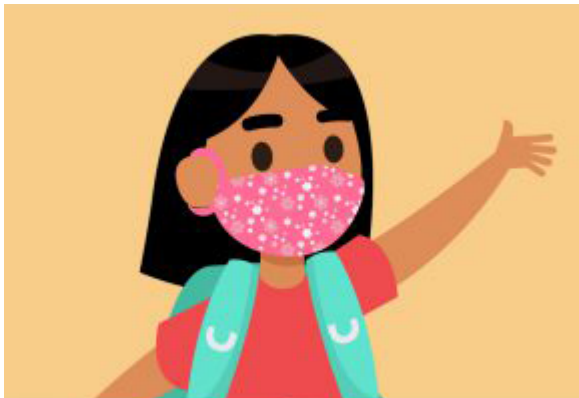
Not recommended: Evaluation of face shields is ongoing, but effectiveness is unknown at this time.

Glasses

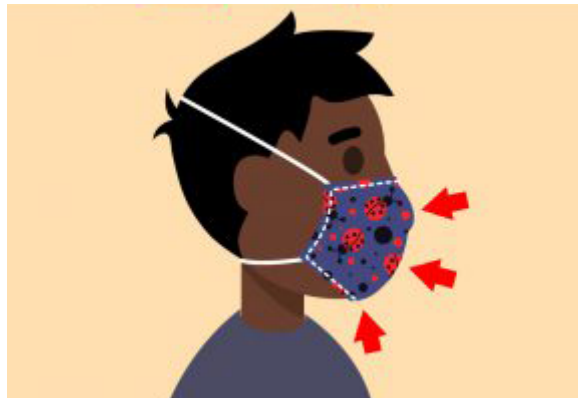
If you wear glasses, find a mask that fits closely over your nose or one that has a nose wire to limit fogging.



Children



Find a mask that is made for children to help ensure proper fit



Check to be sure the mask fits snugly over the nose and mouth and under the chin and that there are no gaps around the sides



Do NOT put on children younger than 2 years old

Cold weather gear



Wear your scarf, ski mask or balaclava over your mask



Scarves, ski masks and balaclavas are not substitutes for masks

How to Wear

Wear a mask **correctly** and **consistently** for the best protection.

- Be sure to [wash your hands or use hand sanitizer](#) before putting on a mask.
- Do **NOT** touch the mask when wearing it. If you have to often touch/adjust your mask, it doesn't fit you properly, and you may need to find a different mask or make adjustments.

For more information, visit our [How to Wear Masks](#) web page.

Do wear a mask that



- Covers your nose and mouth and secure it under your chin.
- Fits snugly against the sides of your face.

How NOT to wear a mask



Around your neck



On Your forehead



Under your nose



Only on your nose



On your chin



Dangling from one ear



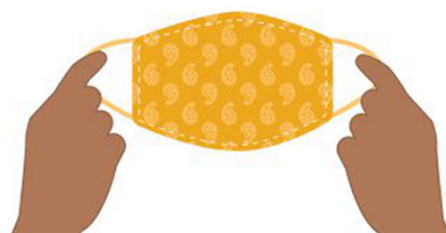
On your arm

How to Take off a Mask



1

Carefully, untie the strings behind your head or stretch the ear loops



2

Handle only by the earloops or ties



3

Fold the outside corners together



4

Be careful not to touch your eyes, nose, and mouth when removing and wash hands immediately after removing

How to Clean

Reusable masks should be washed regularly. Always [remove masks correctly](#) and [wash your hands](#) after handling or touching a used mask.

- Include your mask with your regular laundry
- Use regular laundry detergent and the warmest appropriate water setting for the cloth used to make the mask
- Use the highest heat setting and leave in the dryer until completely dry

For more information, visit our [How to Wash Masks](#) web page.



For more information, see our [Masks](#) web site. For information on the sources for our mask guidance, see [Recent Studies](#).

Last Updated Jan. 30, 2021



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Addendum VIII CDC Guide to Masks - Spanish

ACT NOW!



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Su guía para el uso de mascarillas

Actualizado el 30 de ene. del 2021

[Imprimir](#)

Los CDC recomiendan que las personas usen mascarillas en entornos públicos, eventos y congregaciones, y en cualquier lugar donde vayan a estar rodeadas de otras personas. A partir del 2 de febrero del 2021, **será obligatorio usar mascarillas** en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte público que llegan o salen de los Estados Unidos y circulan por el país y en centros de transporte de los EE. UU. como aeropuertos y estaciones.

Cómo elegir

Al elegir una mascarilla, hay varias opciones. Aquí tiene algunos consejos sobre las que debe elegir y las que no debe elegir.

Sí elija mascarillas que



Tengan dos o más capas de tela lavable y respirable



Cubran completamente la nariz y la boca



Se ajusten con precisión a los lados de la cara, sin huecos

NO elija mascarillas que



Estén hechas de una tela que dificulta la respiración, como vinilo



Tengan válvulas de exhalación o ventilación que permitan el paso de partículas del virus



Estén destinadas a trabajadores de atención médica, como las mascarillas de respiración N95 o las mascarillas quirúrgicas

Consideraciones especiales

Cubrecuellos y protectores faciales



Use un cubrecuello de dos capas o dóblelo para que tenga dos capas



No recomendado: la evaluación de los protectores faciales sigue en curso, pero su eficacia por el momento se desconoce.

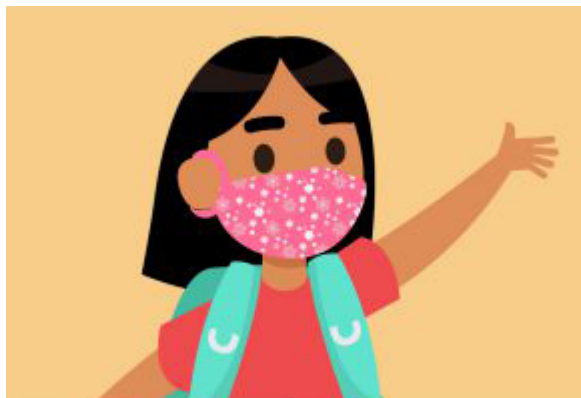
Anteoios

Adultos

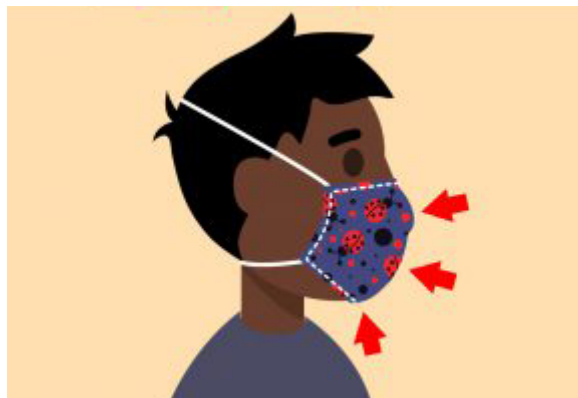


Si usa gafas, use una mascarilla que se ajuste bien sobre su nariz o una que tenga un alambre para ajustar a la nariz de manera de limitar que se empañen las lentes.

Niños



Busque una mascarilla que esté hecha para niños, para ayudar a garantizar un buen ajuste



Revise que la mascarilla se ajuste bien sobre la nariz y la boca y debajo del mentón, y que no queden huecos a los lados



Los niños menores de 2 años NO deben usar mascarilla

Ropa para el clima frío



Use su mascarilla, mascarilla para esquiar o pasamontañas sobre su mascarilla



Las bufandas, las mascarillas para esquiar y los pasamontañas no sustituyen las mascarillas

Cómo usar

Use la mascarilla de manera **correcta** y **sistemáticamente** para mayor protección.

- Asegúrese de [lavarse las manos](#) o [usar desinfectante de manos](#) antes de colocarse una mascarilla.
- **NO** toque la mascarilla cuando la tiene puesta. Si debe tocar/ajustarse la mascarilla con frecuencia, quiere decir que no se ajusta bien a su cara y posiblemente deba buscar otro tipo de mascarilla o hacerle algún ajuste.

Para obtener más información, visite nuestra página web sobre [Cómo usar las mascarillas](#).

Use una mascarilla que



- Cubra su nariz y boca y se ajuste bien debajo de su mentón.
- Se ajuste correctamente a los lados de su cara.

Cómo NO usar la mascarilla



Alrededor del cuello



En la frente



Debajo de la nariz



Solo en la nariz



En el mentón



Colgando de una oreja



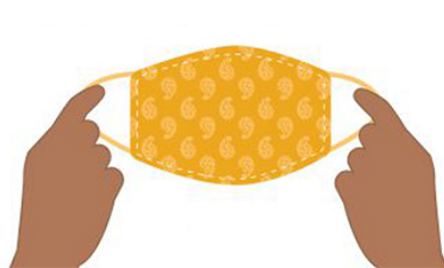
En el brazo

Cómo quitarse la mascarilla



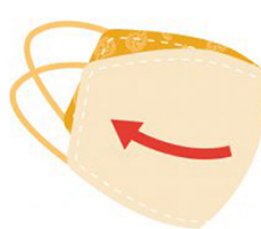
1

Desate cuidadosamente las tiras detrás de la cabeza o estire las bandas para las orejas



2

Manipúlela solo mediante las tiras o bandas para las orejas



3

Pliegue los extremos externos



4

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la mascarilla, y lávese las manos de inmediato después de quitársela

Cómo limpiar

Las mascarillas reutilizables se deben lavar con frecuencia. Siempre **quítese las mascarillas de manera correcta** y **lávese las manos** luego de manipular o tocar una mascarilla usada.

- Lave la mascarilla con el resto de su ropa
- Use su detergente para ropa habitual y la temperatura de agua máxima permitida para la tela usada para confeccionar la mascarilla
- Use la temperatura máxima y déjela en la secadora hasta que esté completamente seca

Para obtener más información, visite nuestra página web sobre [Cómo lavar las mascarillas](#).



Para obtener más información, vea nuestro sitio web [Mascarillas](#). Para obtener información sobre las fuentes de nuestra guía para mascarillas, vea [Estudios recientes](#).

Última actualización: 30 de ene. del 2021