

Use una cubierta de tela sobre la cara para retardar la propagación del coronavirus

Los Centros para el control y la prevención de enfermedades (**CDC**) **ahora recomiendan utilizar cubiertas de tela sobre la cara en lugares públicos**, donde podría estar cerca de otras personas, para prevenir la propagación del coronavirus (COVID-19). Estos lugares incluyen tiendas de alimentos y farmacias.

Partnership HealthPlan of California (PHC) le pide a sus miembros, y a todas las personas, que sigan esta recomendación. También debe seguir las pautas de “distanciamiento social”, lo que significa mantener una separación de 6 pies (2 metros) entre usted y otras personas, incluso cuando esté usando una cubierta sobre la cara.

A continuación, indicamos algunos puntos claves acerca de las cubiertas de tela para la cara:

- Las cubiertas de tela para la cara no son mascarillas quirúrgicas o mascarillas N-95. Estas deben reservarse para los trabajadores de la salud.
- Usted puede fabricar su propia cubierta de tela para la cara, incluso si no sabe coser. [Haga clic aquí para ver las instrucciones de los CDC.](#)
- Lave su cubierta de tela para la cara a menudo en una lavadora.
- Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la cubierta para la cara.
- Lávese las manos o use un desinfectante de manos todas las veces que se ponga la cubierta para la cara Y todas las veces que se la quite.
- Mantenga su cubierta para la cara en un lugar limpio y seco cuando no la esté usando en el hogar. Mantenga su cubierta para la cara en un lugar diferente de las cubiertas para la cara de los demás miembros de la familia.
- Es una buena idea que todos tengan 2 cubiertas para la cara, de modo que puedan usar una cuando la otra se está lavando o si se pierde o daña.