



## ¿CUÁNTAS VECES SE RECOMIENDA USAR EL MISMO CUBREBOCAS?

Muchas personas desconocen el tiempo de vida de un cubrebocas, poniendo en riesgo su bienestar, especialmente cuando piensan que el uso de mascarillas es la medida más importante para evitar el Covid-19, dejando a un lado la higiene y el distanciamiento social.

De acuerdo con la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, **los cubrebocas elaborados con algodón pueden ser una fuente potencial de infección**, ya que no son resistentes a los fluidos y, por tanto, pueden retener la humedad y contaminarse.

### Consejos

1. Antes de colocar el cubrebocas, **lávate las manos con agua y jabón** o con un desinfectante a base de alcohol.
2. Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y **asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y el cubrebocas**.
3. **Evita tocar el cubrebocas mientras lo tienes puesto**, toma en cuenta que podrías contaminar tus manos y aumentar el riesgo de contagiarte.

### ¿Cuándo cambiar el cubrebocas?

A decir de la OMS, se recomienda cambiarla tan pronto como esté húmedo. **Es importante considerar que los cubrebocas no lavables NO se deben reutilizar.**

El principal peligro de un uso prolongado y de su reutilización es la transmisión del virus por contacto, toda vez que no se pueden lavar ni desinfectar sin comprometer su eficacia. En cuanto a las mascarillas quirúrgicas, pierden su capacidad de filtro al lavarse.

*Si tienes dudas, comunícate con tu médico de cabecera o infórmate en espacios especializados y seguros.*

Vía: ClickISalud