

## Lista de verificación COVID-19 para niños y cobertores faciales de tela (máscaras) Protección contra COVID-19

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han recomendado que los estadounidenses usen cubiertas de tela (máscaras) en público para disminuir la propagación de COVID-19. Esta recomendación se realiza en base a estudios que muestran que una proporción significativa de personas con COVID-19 carece de síntomas y puede transmitir el virus a otras personas cercanas, a través de conversaciones, toser, estornudar u otros medios.

El Departamento de Salud de Ohio ofrece la siguiente guía sobre niños y cobertores faciales de tela (máscaras).

- No coloque cobertores faciales en niños menores de 2 años.
  - a. Los niños no deben usar una máscara si la única cubierta facial disponible presenta un posible peligro de asfixia o estrangulamiento.
  - b. Si los niños tienen dificultad para respirar con la cara cubierta o están inconscientes, incapacitados o no pueden quitarse la cubierta sin ayuda, no deben usarla.
- Use revestimientos que se ajusten perfectamente, pero que permitan respirar cómodamente sin restricciones.
  - a. Para que una máscara sea más segura y protectora para los niños, debe cubrir de manera segura la nariz y la boca y estirarse desde antes de la oreja hacia el otro lado.
  - b. Es probable que las máscaras plisadas con elástico funcionen mejor para los niños, pero el tamaño correcto es importante.
- Recuerde a los niños que no toquen la máscara mientras la usan. Si lo hacen, deben lavarse las manos de inmediato.
  - a. Los niños deben lavarse las manos antes y después de quitarse una máscara.
- Si los niños tienen miedo o están preocupados por usar una máscara, hay algunas cosas que

puede hacer.

- a. Los padres deberían también usar máscaras para que los niños no se sientan solos.
- b. Mientras usa máscaras, mírese en el espejo y hable sobre ello.
- c. Ponga una máscara en un animal de peluche favorito.
- d. Decore una máscara para que sea más personalizada y divertida.
- e. Muestre a los niños fotos de otros niños con máscaras.
- f. Dibuje una máscara en su personaje de historias favorito.
- g. Los niños pueden practicar usar una máscara en casa primero.
- h. Los padres pueden explicar que a veces las personas usan máscaras cuando están enfermas, y cuando están mejor, dejan de usar máscaras.
- i. Tranquilice a los niños enfatizando que están tomando medidas para mantenerse a salvo.
- j. Los padres pueden explicar que los gérmenes son especiales para nuestros propios cuerpos y debemos asegurarnos de que permanezcan dentro de nuestros propios cuerpos. Las cubiertas faciales ayudan a mantener nuestros propios gérmenes para nosotros mismos. Algunos gérmenes son buenos, otros son malos y no siempre podemos saber cuáles son buenos o malos, y es por eso que debemos usar una máscara. Algunos gérmenes te enferman. Necesitamos asegurarnos de mantener esos gérmenes alejados de nuestros propios cuerpos.

Los niños se beneficiarían al usar una máscara en lugares donde es probable que se encuentren con otras personas a una distancia menor de 6 pies, o lugares donde no deben tocar superficies que las personas infectadas podrían haber tocado. Los ejemplos incluyen un consultorio médico o dentista, una tienda de comestibles o una farmacia.

Algunos niños pueden tener dificultades para tolerar cubrirse la cara. Estos incluyen niños con impedimentos cognitivos o respiratorios severos. Es posible que se necesiten precauciones especiales para estos niños, como el monitoreo con un oxímetro de pulso si está disponible y / o mantener una mayor distancia física con otros cuando estén fuera de su hogar.

- a. Se alienta a los niños que se consideran de alto riesgo o gravemente inmunocomprometidos a usar una máscara N95 para protegerse mejor.
- b. Se alienta a las familias de niños con mayor riesgo a usar una máscara quirúrgica estándar si están enfermos para evitar la propagación de la enfermedad a otros.

*Actualizado el 21 de julio deL 2020.*

Para mayor información, visite: [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)

Para obtener información adicional, visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).

Para obtener respuestas a sus preguntas sobre COVID-19, llame al 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Your mental health is just as important as your physical health. If you or a loved one are experiencing anxiety related to the coronavirus pandemic, help is available 24 hours a day, seven days a week. Call the COVID-19 CareLine at 1-800-720-9616.

# Enfermedad del Coronavirus 2019



Department of Health

Protéjase a si mismo y a otros del COVID-19 siguiendo estas precauciones.

## PREVENCIÓN

Para mayor información, llame al 1-833-427-5634 o visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)



QUÉDESE EN SU CASA EXCEPTO PARA TRABAJAR Y OTRAS NECESIDADES



USE UNA CUBIERTA FACIAL CUANDO SALGA



PRACTIQUE DISTANCIAMIENTO SOCIAL DE AL MENOS 6 PIES DE DISTANCIA CON OTROS



HAGA COMPRAS EN HORARIOS QUE NO SEAN PICO



LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN (POR 20 SEGUNDOS O MÁS)



EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA CON MANOS SIN LAVAR O DESPUÉS DE TOCAR SUPERFICIES



CÚBRASE LA BOCA CON UN PAÑUELO O LA MANGA AL TOSER O ESTORNUDAR



LIMPIE Y DESINFECTE FRECUENTEMENTE SUPERFICIES DE "ALTO CONTACTO"



NO TRABAJE CUANDO ESTÉ ENFERMO. INFORME A SU SUPERVISOR SI SE SIENTE ENFERMO.



LLAME ANTES DE VISITAR A SU MEDICO

Para mayor información, visite: [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)