

RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA COMUNIDAD EN EL CONTEXTO DE COVID-19

20 de abril de 2020

RESUMEN

- El uso de mascarillas en población general puede servir como un medio de control de la fuente de infección al reducir la propagación en la comunidad ya que se reduce la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.
- Se podría considerar el uso de mascarillas en la comunidad, especialmente cuando se acude a zonas con mucha gente, espacios cerrados como supermercados, centros comerciales, o cuando se utiliza el transporte público, etc.
- El uso de mascarillas médicas (quirúrgicas) por parte de los trabajadores sanitarios debe tener prioridad sobre el uso en la población general sana.
- El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria y no como reemplazo de las medidas preventivas establecidas, por ejemplo, distanciamiento físico, etiqueta respiratoria, higiene de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.
- El uso apropiado de las mascarillas es clave para la efectividad de la medida y puede mejorarse a través de campañas educativas.
- Las recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad deben tener en consideración las lagunas de evidencia, la disponibilidad y los posibles efectos secundarios negativos.

DEFINICIONES

Respirador: un respirador o mascarilla filtrante (FFP) es un equipo de protección individual diseñado para proteger al usuario de la exposición a contaminantes del aire (por ejemplo, frente a la adquisición de enfermedades infecciosas transmitidas por vía aérea mediante la inhalación de partículas infecciosas inferiores pequeñas, a 5 micras de diámetro). Los respiradores son utilizados principalmente por personal sanitario para protegerse, especialmente durante los procedimientos de generación de aerosoles. Los respiradores no son apropiados para su uso como un medio de control de la fuente ya que no impiden la liberación de partículas respiratorias exhaladas del usuario al medio ambiente. Los respiradores cumplen con requisitos definidos en la norma europea (UNE 149: 2001 + A1: 2009¹).

Mascarilla médica: una mascarilla médica (también conocida como mascarilla quirúrgica) es un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre el personal sanitario y el paciente. El personal sanitario las utilizan para reducir y / o controlar la propagación de las gotas respiratorias. Estas mascarillas también pueden ser indicadas en población general.

Mascarillas no médicas: incluyen varias formas de mascarillas de fabricación propia o comercial. Se trata de cubiertas faciales hechas de tela, otros textiles u otros materiales como el papel. No están estandarizadas y no están destinados para su uso en entornos de atención médica o por profesionales sanitarios.

- **Mascarillas higiénicas:** son un tipo de mascarillas no médicas, es decir, no están destinadas para su utilización por profesionales sanitarios, pero su proceso de fabricación sigue unas especificaciones técnicas prefijadas. Tienen una estructura fibrosa diseñada a partir de un plano o patrón al que se le ha dado un nivel de integridad estructural con estándares de calidad certificados al mismo nivel que las mascarillas médicas (Norma UNE EN 14683:2019+AC: 2019), lo que excluye los productos fabricados con otro tejido, tricotado o papel. Pueden ser reutilizables (especificación técnica UNE 0065:2020²) o no reutilizables (especificaciones técnicas UNE 0064-1:2020³ y UNE 0064-2:2020⁴).

¹ «UNE-EN 149:2001+A1:2010 Dispositivos de protección respiratoria. Medias máscaras filtrantes de protección contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.»

² [https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20reutilizables/Especificacion_UNE_0065_mascarillas_higienicas_reutilizables.pdf)

[19/GuiaFabricacionEPIs/Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20reutilizables/Especificacion_UNE_0065_mascarillas_higienicas_reutilizables.pdf](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20reutilizables/Especificacion_UNE_0065_mascarillas_higienicas_reutilizables.pdf)

³ [https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Mascarillas%20higienicas.%20Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20no%20reutilizables/1-Especificacion_UNE_0064-1_mascarillas_higienicas_no_reutilizables.pdf)

[19/GuiaFabricacionEPIs/Mascarillas%20higienicas.%20Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20no%20reutilizables/1-Especificacion_UNE_0064-1_mascarillas_higienicas_no_reutilizables.pdf](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Mascarillas%20higienicas.%20Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20no%20reutilizables/1-Especificacion_UNE_0064-1_mascarillas_higienicas_no_reutilizables.pdf)

⁴ [https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Mascarillas%20higienicas.%20Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20no%20reutilizables/2-Especificacion_UNE_0064-2_mascarillas_higienicas_no_reutilizables_uso_ninos.pdf)

[19/GuiaFabricacionEPIs/Mascarillas%20higienicas.%20Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20no%20reutilizables/2-Especificacion_UNE_0064-2_mascarillas_higienicas_no_reutilizables_uso_ninos.pdf](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Mascarillas%20higienicas.%20Especificacion%20UNE%20Mascarillas%20higienicas%20no%20reutilizables/2-Especificacion_UNE_0064-2_mascarillas_higienicas_no_reutilizables_uso_ninos.pdf)

OBJETIVO

Proporcionar la información disponible en relación al uso de mascarillas en el ámbito comunitario que aporte coherencia a las recomendaciones en relación a su uso.

CRITERIOS PARA LA TOMA DE DECISIONES SOBRE EL USO DE MASCARILLAS

1. **Objetivo del uso de la mascarilla:** la razón y el motivo del uso de la mascarilla deben ser claros: si se debe utilizar para el control de la fuente (utilizado por personas infectadas) o para la prevención de COVID-19 (utilizado por personas sanas).
2. **Riesgo de exposición al virus SARS-CoV-2 en el contexto local considerando el ámbito:**
 - Población: epidemiología actual sobre circulación del virus (escenario actual de transmisión comunitaria), así como la capacidad local de vigilancia y diagnóstico (escenario de desescalada en el que se reforzará la búsqueda y seguimiento de contactos y aumentará la capacidad para realizar pruebas diagnósticas).
 - Individuo: personas trabajando en contacto cercano con el público (escenario de reincorporación actual a la actividad laboral o la situación de trabajadores de cara al público sin protección)
3. **Vulnerabilidad de la persona / población** para desarrollar una enfermedad grave o tener mayor riesgo de muerte (enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar crónica, diabetes mellitus y edad avanzada).
4. **Entorno** en el que vive la población en términos de densidad de población, la capacidad de realizar distanciamiento físico (desplazamientos en autobús) y riesgo de propagación rápida (entornos cerrados, barrios marginales, campamentos o entornos similares a campamentos).
5. **Viabilidad:** disponibilidad, coste de la mascarilla y tolerancia de la población.
6. **Tipo de mascarilla:** mascarilla médica frente a máscara higiénica.
7. **Riesgos potenciales relacionados con la recomendación de uso de mascarillas:** Hay una serie de riesgos potenciales, que hacen necesario asociar esta recomendación con una campaña informativa intensa de educación y concienciación de la ciudadanía.
 - Auto-contaminación que puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
 - Dependiendo del tipo de mascarilla utilizada, posibles dificultades para respirar.
 - Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos
 - Desvío de los suministros de mascarillas y la consiguiente escasez de mascarillas para los trabajadores de la salud.
 - Desvío de recursos de medidas efectivas de salud pública, como la higiene de manos

EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA COMUNIDAD EN PERSONAS SIN SÍNTOMAS

La evidencia actual muestra que existe transmisión en fase pre-sintomática y hay estudios que sugieren que algunas personas pueden dar positivo por COVID-19 de 1 a 3 días antes de que desarrollen síntomas. Por lo tanto, es posible que las personas infectadas con SARS-CoV-2 puedan transmitir el virus antes de que desarrollen los síntomas⁵. Una mascarilla médica puede ayudar a reducir la propagación de la infección en la comunidad al minimizar la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que pueden no saber que están infectados y antes de que desarrollen algún síntoma. A este respecto, el uso de mascarillas por personas asintomáticas puede considerarse como una extensión de la práctica actual del uso de mascarillas por individuos sintomáticos.

No hay aún un consenso claro respecto al uso de mascarillas médicas en el ámbito comunitario a nivel internacional para la prevención de la infección por SARS-CoV-2. La falta de evidencia ha provocado que, hasta ahora, no se haya recomendado que las personas que no tienen síntomas o que no están a cargo de la atención de pacientes deban usar una mascarilla médica para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19. Sin embargo, la OMS en su documento sobre "Medidas de salud pública no farmacológicas para mitigar el riesgo y el impacto de la epidemia y la pandemia de gripe", recomienda condicionalmente el uso de mascarillas en la comunidad para personas asintomáticas en casos graves en epidemias o pandemias para reducir la transmisión en la comunidad; basado esto en una inferencia de la plausibilidad de la efectividad potencial de esta medida⁶.

La evidencia existente con relación al uso de mascarillas no médicas hechas de varios materiales es limitada y muestra que estas mascarillas pueden disminuir la liberación al medio ambiente de gotas respiratorias producidas por la tos. Si bien es cierto que la evidencia disponible sugiere que estas mascarillas son menos efectivas que las mascarillas médicas como un medio para el control de la fuente de infección⁷.

Las mascarillas médicas y no médicas son utilizadas ampliamente por la comunidad en países asiáticos como China, Singapur, Corea del Sur y Japón. El uso de mascarillas ha sido cada vez más común desde la epidemia de SARS de 2003. No se sabe si el uso de éstas por la población está vinculado a las tasas más bajas de COVID-19 observadas en algunos de estos países, porque el uso de mascarillas es solo una de las muchas medidas de respuesta que se han

⁵ Wei et al., «Presymptomatic Transmission of SARS-CoV-2 - Singapore, January 23-March 16, 2020».

⁶ WHO. International Agency for research of cancer, «Non-pharmaceutical public health measures for mitigating the risk and impact of epidemic and pandemic influenza».

⁷ Davies et al., «Testing the Efficacy of Homemade Masks».

aplicado en estos países y sus prácticas de la etiqueta respiratoria y la higiene de las manos se consideran más altas que en otros lugares⁸.

Se han multiplicado las iniciativas de fabricación artesanal de mascarillas por grupos vecinales organizados, o, a mayor escala, por talleres de confección reconvertidos para esta producción. Ello ha llevado al Ministerio de Industria, Comercio y Turismo a elaborar unas recomendaciones sobre fabricación de “mascarillas higiénicas” que se recogen en el documento “Proceso de fabricación de mascarillas higiénicas (versión 4)”⁹ y a la elaboración de especificaciones técnicas UNE para estas mascarillas (ver apartado de Definiciones).

Se hace, por tanto, cada vez más patente la necesidad de explicar claramente la situación compleja del uso de las mascarillas para la toma de decisiones, condicionada ésta en gran medida a aspectos de **disponibilidad** y **evidencia de protección**.

SITUACIONES EN LAS QUE SE RECOMIENDA USO DE MASCARILLA EN LA COMUNIDAD

Las **personas sintomáticas** deberían:

- Autoaislarse y buscar ayuda médica tan pronto como inicien los síntomas.
- Llevar mascarilla médica cuando estén en presencia de otras personas.
- Seguir las instrucciones sobre cómo ponerse, quitarse y desechar la mascarilla.
- Seguir las medidas preventivas, en concreto, higiene de manos y distanciamiento físico de otras personas

En **población general sana** las recomendaciones de organismos internacionales (ver anexo 1) plantean la posibilidad de usar **mascarillas higiénicas**. El uso de estas mascarillas se considera para la población general dado que las mascarillas médicas deben ser priorizadas para su uso en personal sanitario y en casos confirmados de COVID-19, personas encargadas de los cuidados de personas con COVID-19 y grupo vulnerables. Se trata de un producto que cubre la boca, nariz y barbilla, provisto de un arnés de cabeza que la puede rodear o sujetarse en las orejas y que está destinado a usarse en una sola persona, preferiblemente durante un procedimiento único, pudiéndose usar varias veces si el uso es en espacios de tiempo muy corto y cuidadoso.

El uso de mascarilla en población general sana puede ser particularmente relevante en situaciones epidémicas cuando el número de personas asintomáticas pero infecciosas se puede suponer que es alto en la comunidad.

⁸ Lo et al., «Respiratory Infections during SARS Outbreak, Hong Kong, 2003».

⁹ https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/8_Proceso_de_fabricacion_habitual_de_mascarillas_higienicas_V4.0.pdf

El posible uso de mascarilla no debe nunca obviar la importancia del seguimiento estricto de las medidas generales de higiene recomendadas para la prevención de la infección por coronavirus insistiendo en la importancia de la higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones alcohólicas, al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado, usar pañuelos desechables y tirar estos tras su uso así como evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

En esta población, se plantea esta posibilidad como una medida más de prevención de la transmisión del virus que no sustituye a las demás para reducir la transmisión comunitaria, incluido el distanciamiento físico en el ámbito laboral y en los desplazamientos, quedarse en casa cuando se está enfermo, trabajar a distancia si es posible, etiqueta respiratoria, higiene meticulosa de las manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde. El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:

- Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
- Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
- Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.
- La distancia de seguridad y el lavado de manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia.

NIVELES DE RECOMENDACIÓN

Las recomendaciones se basan en la evidencia disponible de modo de protección, el grado de disponibilidad y el nivel de riesgo de infección. Éste se gradúa en función de la existencia de síntomas, el tipo de contacto con casos confirmados o con personas de especial riesgo, la protección de servicios esenciales, la probabilidad de contacto fuera del domicilio (por compras, transporte o trabajo) y el contacto en espacios cerrados vs abiertos. *En el anexo 2 se incluye un resumen con las recomendaciones.*

Estas cinco opciones se podrían convertir en niveles de implementación progresiva de la obligación o recomendación de uso, en función de la disponibilidad que haya, asociada necesariamente a la provisión de mascarillas a sus destinatarios.

1º nivel: Se recomienda la utilización de mascarilla a todos los profesionales que trabajen en centros socio-sanitarios y su puesto implique estar a menos de 2 metros de los usuarios u otros trabajadores; además se recomienda para las personas con síntomas respiratorios, sus convivientes y sus cuidadores.

2º nivel: Personas en cuarentena domiciliaria (contactos estrechos de casos) para contactar con sus convivientes o salir a la calle cuando sea estrictamente necesario para prevenir contagio potencial asintomático.

3º nivel: Grupos especialmente vulnerables (personas mayores, personas con patologías crónicas y embarazadas) cuando salen a la calle o están en contacto con otras personas.

4º nivel: Posibilidad de uso por aquellas personas que tienen que salir a la calle por motivos laborales u otros motivos en el proceso de desescalado para disminuir el riesgo ante imposibilidad de mantener distanciamiento físico. Además de estar indicado en los sitios de trabajo en los que no se mantengan el distanciamiento físico.

5º nivel: Posibilidad de uso en población general que tienen que salir a la calle (farmacias, supermercados, etc.).

Como criterio general, se considera que las mascarillas médicas deberían destinarse a los niveles 1, 2 y 3, y las higiénicas deberían utilizarse por población general, no vulnerable (niveles 4 y 5) en caso de no disponibilidad.

Anexo 1: MEDIDAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES

OMS¹⁰

- Recomienda el uso de mascarillas médicas en cuidadores, personas sintomáticas y profesionales sanitarios, y siempre combinado con higiene de manos y etiqueta respiratoria.
- No recomienda el uso de mascarillas médicas en la población general, aunque reconoce que cada país adopte un enfoque basado en el riesgo (auto-contaminación, falsa sensación de seguridad)-beneficio (reducción de los contagios en presintomáticos).

CDC

- El CDC¹¹ recomienda utilizar mascarilla higiénica o cubrirse la cara en lugares públicos donde las medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener especialmente en áreas de transmisión comunitaria.
- También recomienda su uso para disminuir la transmisión del virus en aquellas personas que no saben que están infectadas. No se deben usar en niños menores de dos años o personas con problemas para respirar o personas con discapacidad.
- Recomienda continuar manteniendo la distancia de 1-2 metros. La mascarilla higiénica no sustituye el distanciamiento social.
- Las mascarillas médicas se consideran recursos críticos que deben ser reservadas para el personal sanitario.

ECDC¹²

- El uso de mascarillas en público puede servir como un medio de control para reducir la propagación de la infección en la comunidad al minimizar la excreción de gotitas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.
- El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria y no como un reemplazo de las medidas preventivas ya recomendadas, que incluyen distanciamiento social, etiqueta respiratoria, higiene de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.
- Se podría considerar el uso de mascarillas higiénicas, especialmente si, debido a problemas de suministro, éstas deben ser priorizadas para su uso como equipo de protección personal para los trabajadores sanitarios. Esto se basa en pruebas indirectas limitadas que respaldan el uso de mascarillas higiénicas como medio de control de la infección.
- El uso apropiado de las mascarillas higiénicas es clave para la efectividad de la medida y puede mejorarse mediante campañas educativas.

¹⁰ Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19 Orientaciones provisionales 6 de abril de 2020.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331789/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

¹¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

¹² Using face masks in the community Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks 8 April 2020
<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-masks-community.pdf>.

Anexo 2. Indicaciones de uso de mascarillas en la comunidad.

QUÉ	QUIÉN	CUÁNDO	POR QUÉ
Mascarilla médica quirúrgica (producto sanitario homologado)	Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19 ^{1,2} .	Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados a menos de 2 metros.	La mascarilla quirúrgica limita la salida de las gotas respiratorias por lo que previene la transmisión del virus a otras personas.
	Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.	Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle.	
	Cuidadores de personas con COVID-19 ^{3,4,5,6} .	Al atender al paciente a menos de 2 metros. El paciente también debe llevar mascarilla quirúrgica.	La mascarilla quirúrgica tiene un efecto protector, si se usa de manera adecuada y asociado a las medidas de prevención.
	Población vulnerable (personas mayores de 60 años, diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y el embarazo, por el principio de precaución).	Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas.	
Mascarilla higiénica (producto no sanitario, de fabricación propia o comercial)	Población general sana (sin contacto con personas con COVID-19) ^{7, 8,9,10,11}	Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en situaciones como el desplazamiento al trabajo o a la compra o espacios cerrados. Cuando se utiliza el transporte público.	El uso de mascarillas higiénicas puede colaborar en la disminución de la transmisión por parte de personas sin síntomas o con síntomas leves, siempre que se haga asociado a las medidas de prevención.

<p>No conviene mascarilla</p>	<p>Los menores de 3 años, personas con problemas para respirar y personas con dificultades para quitarse la mascarilla por sí mismas ^{12, 13}</p>	<p>No conviene mascarilla salvo indicación de profesional sanitario</p>	<p>Para que la mascarilla tenga un efecto protector es imprescindible que encaje bien en la cara, se tolere bien (respirabilidad adecuada) y que se tengan las precauciones de uso correcto de las mascarillas.</p>
--------------------------------------	--	---	---

¹ [Protocolo de prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19 14.04.20](#): todo paciente que tenga síntomas respiratorios o sea un caso confirmado o probable de COVID-19 debe llevar mascarilla quirúrgica.

² [Protocolo de manejo domiciliario de COVID19 17.03.20](#): en caso de que sea imprescindible que el paciente haga uso de las zonas comunes del domicilio, deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación y antes de entrar en ella. Si el cuidado requiere una aproximación a una distancia inferior a un metro, el paciente llevará una mascarilla quirúrgica

³ [Protocolo de prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19 14.04.20](#): las visitas se pondrán mascarilla quirúrgica.

⁴ [Protocolo de manejo domiciliario de COVID-19 17.03.20](#): en la bolsa 2 se depositarán los guantes y mascarillas utilizadas por el cuidador. La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con guantes y mascarilla (si está disponible).

⁵ [Infografía de aislamiento domiciliario 11.04.20](#): incluye que el cuidador utilice mascarilla cuando comparta espacio (sin indicar si quirúrgica o higiénica).

⁶ [Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19 06.04.20](#): la persona que limpia en donde hay pacientes COVID-19 debe usar mascarilla (si está disponible) y que en la bolsa 2 de residuos se depositarán los guantes y mascarillas utilizadas por el cuidador.

⁷ [Buenas Prácticas en los centros de trabajo 11.04.20](#): es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

⁸ [Especificaciones técnicas UNE de fabricación de mascarillas higiénicas reutilizables](#): la mascarilla higiénica está destinada a adultos y niños a partir de 3 años sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni máscaras filtrantes de protección contra partículas, según las medidas establecidas en el documento técnico "Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19".

⁹ [ECDC 08.04.20](#): el uso de mascarillas higiénicas en público puede servir como un medio de control para reducir la propagación de la infección en la comunidad al minimizar la excreción de gotitas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos. Se podría considerar el uso de mascarilla higiénica en la comunidad, especialmente cuando se visiten espacios ocupados y cerrados, como supermercados, centros comerciales, o cuando se use transporte público, etc. El uso de máscaras faciales en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria de las medidas preventivas.

¹⁰ [CDC](#): recomienda utilizar mascarilla higiénica o cubrirse la cara en lugares públicos donde las medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener especialmente en áreas de transmisión comunitaria.

¹¹ [OMS](#): en su documento sobre "Medidas de salud pública no farmacológicas para mitigar el riesgo y el impacto de la epidemia y la pandemia de gripe", recomienda condicionalmente el uso de mascarillas en la comunidad para personas asintomáticas en casos graves en epidemias o pandemias para reducir la

transmisión en la comunidad; esto se basa en una inferencia de la plausibilidad de la efectividad potencial de esta medida

¹² [CDC](#): no se deben colocar cubiertas de tela para cara a niños menores de 2 años de edad, personas que tengan dificultades para respirar ni personas inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia.

¹³ [Especificaciones técnicas UNE de fabricación de mascarillas higiénicas reutilizables](#): son para mayores de 3 años y advierten que es necesaria la supervisión por un adulto de la colocación, uso y retirada de la mascarilla (para las mascarillas de niños)