



CORONAVIRUS

COVID-19

USO DE CUBREBOCA O COBERTORES BUCALES EN LA COMUNIDAD

USO DE CUBREBOCA O COBERTORES BUCALES EN LA COMUNIDAD

Diferentes organismos oficiales de salud han solicitado a la población que no presenta síntomas de COVID-19 el NO uso de barbijos (N95), ni barbijos quirúrgicos médicos. La principal razón de esta solicitud es evitar el desabastecimiento de estos insumos para el personal de salud, quien está expuesto a un riesgo muy alto de infección.

Sin bien, el Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) así como el Centro de Control de Enfermedades España han comenzado a recomendar el uso de máscaras caseras a toda la población, hasta el momento la Organización Mundial de la Salud (OMS) desaconseja el uso masivo del barbijo quirúrgico médico, por el riesgo que esto significaría en la falta de disponibilidad de los mismos al personal de salud.

Los organismos internacionales de la salud concuerdan que COVID 19 se transmite de una persona a otra a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla, por contacto con manos, superficies u objetos contaminados. Además, este virus tiene un abanico de efectos sobre la persona afectada que pueden ser desde asintomáticos, presentar síntomas similares a los de una gripe leve hasta serios problemas respiratorios.

La trasmisión de personas asintomáticas, es en algunos trabajos menores al 2 %, y la posibilidad de que alguien sano transmita es baja, por ello, junto a los posibles casos de personas con síntomas leves que puedan transmitir la enfermedad, resulta beneficioso el uso de máscaras caseras en la comunidad, para evitar que este pequeño porcentaje pueda transmitir la infección. No protege al que la utiliza.

Por otro lado la posibilidad de respetar distancia mayor a 1 metro es mucho mayor y con mayor eficacia, por lo cual ante este contexto y conociendo que en la provincia de San Juan hoy 7 de abril de 2020 , solo tenemos un solo caso confirmado importado y sin circulación viral comunitaria sostenida es que se recomienda implementar las siguientes acciones como primeras medidas a continuar en la salida paulatina de la cuarentena , teniendo en cuenta que esta situación de cuarentena podría volver a reimplementarse debido a la situación epidemiológica que se transite.

Medidas recomendadas a continuar en la salida paulatina de la cuarentena:

- Continuar con el distanciamiento social estricto: (cumplimiento separación de más de 1 metro) evitando reuniones, eventos y salir de casa en general, excepto para actividades absolutamente esenciales y/o exceptuadas por la cuarentena obligatoria.
- Mantener la higiene de las manos, limpiándolas regularmente con agua y jabón o con alcohol en gel, en particular luego de tocar superficies que pudiesen estar contaminadas con el virus.
- Perseverar el uso de barbijos quirúrgicos médicos y N95 sólo para el personal de salud que atienda pacientes sospechosos o confirmados de COVID. Desaconsejando la compra o adquisición por la comunidad de los mismos y de esta manera proteger a las personas de mayor riesgo
- Sin bien nuestra provincia no tiene en la actualidad circulación viral en la comunidad ,pero ante las recomendaciones recientemente elaboradas por el CDC que recomiendan usar revestimientos faciales de tela en lugares públicos donde las medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener (por ejemplo, tiendas de comestibles, transporte público, bancos, farmacias, etc.), y en donde las disposiciones de agua o elementos para la limpieza de manos son escasas .
- Se sugiere considerar el uso de mascara caseras en estas circunstancias antes mencionadas.

CONSIDERACIONES Y RECOMENDACIONES DE APLICACIÓN:

Debido a la seria preocupación de que cualquier recomendación de uso de cubrebocas o cobertores bucales lleve al público a consumir más barbijos quirúrgicos médicos y N95, la recomendación para un uso más amplio del cubreboca debe ir acompañada de políticas diseñadas para mejorar su disponibilidad para los trabajadores de la salud. **Por ende, las cobertores bucales o cubrebocas deben ser de producción casera y, tal vez, producción industrial, pero solo en la medida en que las cadenas de suministro no interfieran con las de las máscaras médicas de importancia crítica.**

1. El uso de cubrebocas o cobertores bucales de tela debe ser una medida que se aplique en combinación con el correcto lavado de manos, distanciamiento social.
2. **Los cubrebocas o cobertores bucales no son sustitutos de otras medidas de aislamiento e higiene.**
3. **Se recomienda su uso** para todas las personas sin síntomas y que no están en el grupo de riesgo, en particular cuando transitan en ámbitos públicos.
4. **No deben usarlas** los menores de 2 años, personas con problemas respiratorios, o inconsciente, incapacitado o de algún modo incapaz de sacarse el cobertor bucal sin asistencia.
5. Los cobertores bucales deben quedar cómodos. El uso de un cobertor bucal que no se adapte cómodamente a la cara puede ser contraproducente, haciendo que la gente lo use de manera intermitente cuando se encuentra fuera de su hogar y que se toque con mayor frecuencia la cara
6. En lo posible el método de sujeción del cubreboca o cobertor bucal debería ser mediante material elástico, para una mayor facilidad de colocación.
7. Debe permitir la respiración sin restricciones.
8. Debe evitarse el uso del cobertor bucal durante tiempos prolongados, para evitar que se humedezca considerablemente la tela, y de esta manera puede verse reducida su efectividad.
9. Pasado ese tiempo, disminuye significativamente su efectividad, y pasadas las 2 horas ya deja de ser efectivo. Es necesario destacar, que esta pérdida de efectividad a través del tiempo también ocurre en los barbijos quirúrgicos.
10. Los cubrebocas o cobertores bucales de tela deben ser LAVADOS y SECADOS después de cada uso. Deben tratarse como material contaminado cada vez que llegamos a nuestras casas. Después de cada ciclo de lavado y secado, el barbijo de tela pierde eficiencia de filtrado. Estudios han demostrado que luego del 5to ciclo de lavado-secado se disminuye en un 15% su eficiencia. Se sugiere lavarlos en agua caliente con mucho jabón. Este parece ser el método más adecuado. Otras opciones para su sanitización incluyen el uso de alcohol (que reduce su efectividad en un 37%, lavandina o agua oxigenada).

Materiales posibles, esterilización y re-utilización de los cubrebocas o cobertores bucales de tela

Los cubrebocas o cobertores bucales de tela pueden estar hechos de diferentes materiales, como tela de algodón, gasa, muselina, gasa + algodón, y toalla, dispuestos en una o más capas. Cada material tiene diferentes propiedades, los cuales van a influenciar su eficiencia. . La tela de funda de almohada y la remera 100% algodón mostraron ser el material más adecuado para realizar una máscara casera.

A la hora de confeccionarlos, es importante que:

Se ajusten bien pero cómodamente contra el puente nasal y el costado de la cara

Estén asegurados con lazos o elásticos para las orejas

Incluyan múltiples capas de tela (al menos 2)

Permitan la respiración sin restricciones

Se puedan lavar y secar a máquina sin daños o sin modificar su forma

¿Cómo puedo confeccionar un cubrebocas o cobertor bucal?

Los materiales que vas a necesitar:

- Dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm
- Dos piezas elásticas de 15 cm (gomas, cuerdas, tiras de tela o cintas para el cabello)
- Aguja e hilo
- Tijeras

Y seguir los siguientes pasos:

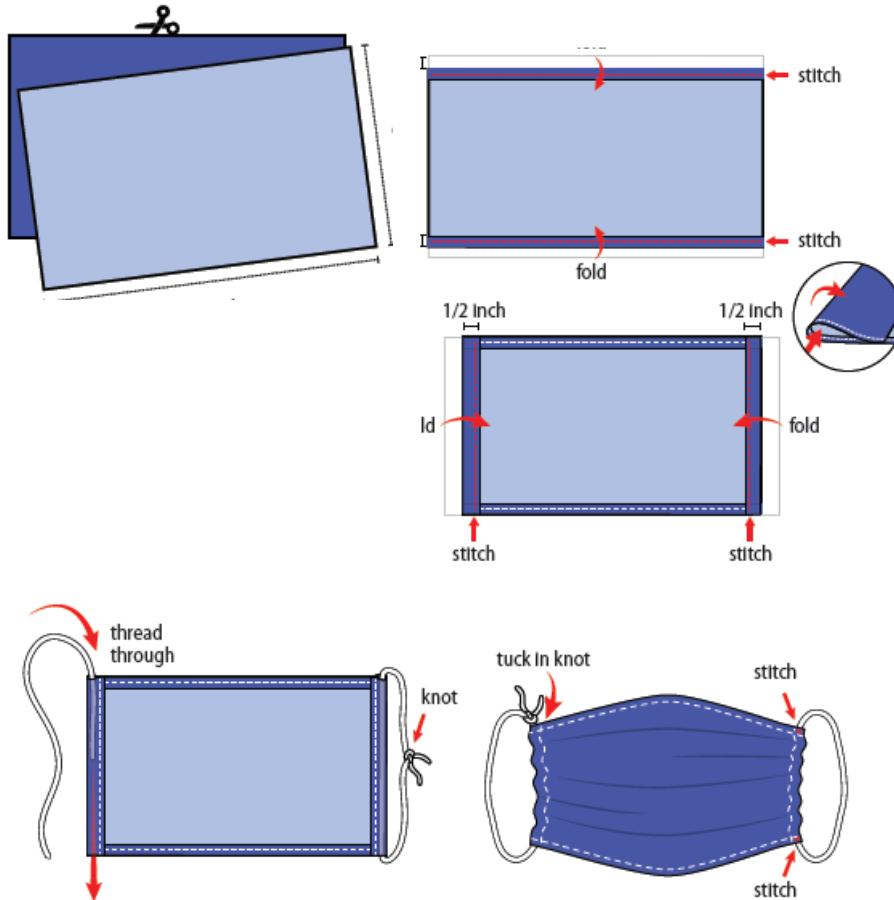
Recortá dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm. Usá tela de algodón con entramado compacto (ej. sabanas de algodón). La tela de una remera puede funcionar en caso de necesidad. Apilá los dos rectángulos; cosé la máscara como si fuera una sola pieza de tela.

Doblá sobre los lados largos 1 cm y hacé el dobladillo. Luego doblá la doble capa de tela sobre 1,5 cm a lo largo de los lados cortos y cosé hacia abajo.

Pasá una longitud de 16 cm de elástico fino a través del dobladillo más ancho a cada lado de la máscara. Estos elásticos serán los porta orejas. Usá una aguja grande para pasarlo. Atá bien los extremos. Si no tenés elástico podés usar cintas para el pelo o cintas elásticas para

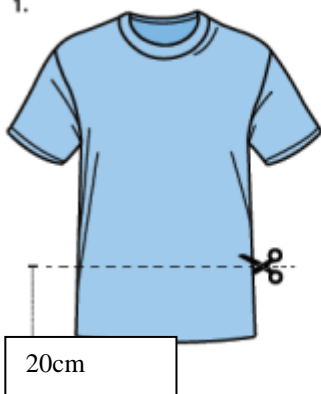
la cabeza. Si solo tenés una soga, podés hacer los lazos más largos y atar la máscara detrás de la cabeza.

Tirá suavemente el elástico para que los nudos estén metidos dentro del dobladillo. Juntá los lados de la máscara en el elástico y ajústalo a tu rostro. Luego, cosé con seguridad el elástico en su lugar para evitar que se deslice.

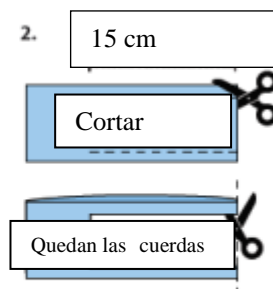


Tutorial

1.



2.



3.



Ponerse, usar y quitarse un barbijo

- Antes de ponerse un barbijo, lavate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- Cubrite la boca y la nariz con el barbijo y asegurate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.
- Evitá tocar el barbijo mientras lo usás; si lo hacés, lavate las manos con un con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.
- Cambiá de barbijo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.
- Para quitarse el barbijo: Hacerlo por detrás sin tocar la parte delantera del barbijo, colocarlo inmediatamente en un recipiente cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.

Conclusiones:

Dado que nuestra provincia no tiene hasta el momento circulación viral comunitaria de COVID 19, **sugerimos priorizar y recomendar el uso de barbijo quirúrgico y N95 solo para el personal de salud involucrado en la atención de pacientes sospechosos positivos de dicha patología.**

Priorizar estos elementos solo para uso profesional

Podría utilizarse revestimiento facial o cobertores caseros solo en las situaciones antes mencionadas como la imposibilidad de cumplir con el distanciamiento social, sin por esto descuidar las otras medidas recomendadas de eficacia comprobada como el lavado de manos frecuente y limpieza de superficies.