

Rawson, 20 de abril de 2020.

Información sobre respiradores, barbijos, tapabocas-nariz, mascarillas.

Quiénes deben utilizar barbijo quirúrgico?

El personal de salud abocado a la atención de personas con cuadro febril asociado a síntomas respiratorios.

El Personal de salud que trabaja en la atención de casos sospechosos o confirmados de COVID19 sin maniobras de riesgo de generar aerosoles.

Quiénes deben utilizar respirador N95?

El personal de salud que realice procedimientos o maniobras con riesgo de generar aerosoles (reanimación, intubación, etc.)

¿Quiénes pueden usar barbijo comunitario/casero?

Quiénes concurren a lugares públicos donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener como supermercados, farmacias, bancos, transporte público, etc.

Los cobertores de tela para la cara **no se deben colocar** en niños pequeños menores de 2 años, en cualquier persona que tenga problemas para respirar o que esté incapacitado para sacarse el cobertor sin ayuda.

¿Por qué barbijo casero y no quirúrgico o reglamentario?

Dado que la disponibilidad de barbijos quirúrgicos es limitada, existen alternativas para generar herramientas de uso comunitario como cobertores de tela. Si bien los barbijos caseros no son equivalentes a barbijos quirúrgicos, estos últimos son suministros críticos que deben continuar reservados para los trabajadores de la salud y todos los que se encuentran en la primera línea de atención a la población que, por el alto riesgo que enfrentan son la prioridad.

Cada miembro del equipo de salud que contrae COVID-19 no solo se expone a riesgo de complicaciones, sino también que debe abandonar el trabajo por varias semanas, lo que debilita la capacidad de respuesta del sistema sanitario frente al avance del virus.

¿Qué tengo que tener en cuenta a la hora de confeccionar el barbijo?

Los cobertores de tela o tapaboca-nariz hechos en casa con materiales comunes a bajo costo se pueden usar como una medida de salud pública voluntaria adicional a las medidas de higiene y distanciamiento físico- social.

A la hora de confeccionarlos, es importante:

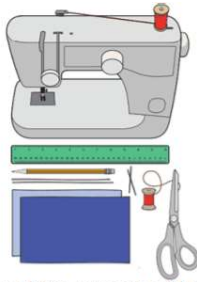
- Se ajusten bien pero cómodamente contra el puente nasal y los laterales de la cara
- Estén asegurados con lazos o elásticos para las orejas.

- 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 barbijo?¹

Materiales

- 2 rectángulos de 25 x 15 cms de tela (ver apartado telas).
- 2 piezas de 15 cms de elástico (o banditas de goma, tiras de tela, o gomitas de pelo)
- Aguja e hilo
- Tijeras
- Máquina de coser



Tutorial

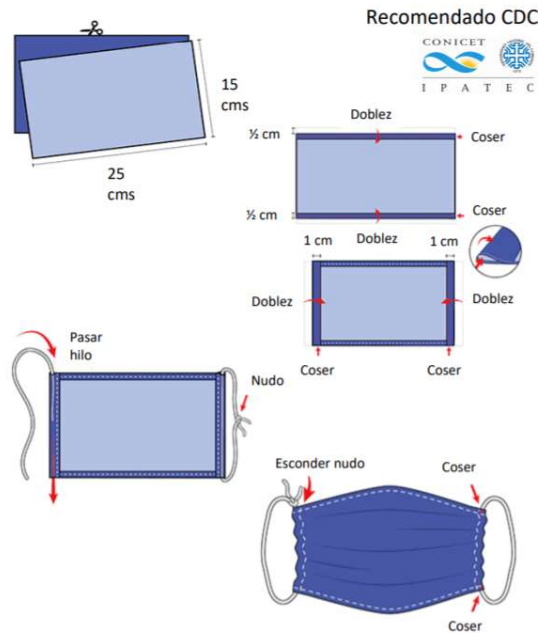
1. Cortar 2 rectángulos de 25 x 15 cms de tela y apilarlos uno arriba del otro; Ud. va a coser la máscara como si fuera una única pieza de tela.

2. Hacer un dobladillo de medio centímetro en sus laterales más largos y coser. Luego hacer un dobladillo de 1 cm en los laterales más cortos y coser.

3. Pasar elástico de 15 cms y ¼ cm de ancho a través del dobladillo más ancho en cada lado de la mascarilla. Estas serán los sujetadores para las orejas. Ayúdese con una aguja larga o gancho para pasar el elástico. Ate las puntas fuertemente.

Si no tiene elástico, puede usar gomas de pelo, bandas elásticas, o hacer cintas con tela, o hilos que se atan en la parte de atrás de la cabeza.

4. Tire gentilmente del elástico para que el nudo se esconda dentro del dobladillo. Junte los lados de la mascarilla y ajústese a su cara hasta quede adecuadamente. Luego cosa de forma de que quede en ese lugar firme el elástico a la tela para que no se resbale y mantenga la posición elegida.



Como usar el cubreboca-nariz / barbijo comunitario/ casero:

1. Antes de colocarse el cubreboca-nariz, lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
2. Debe asegurar la cobertura de nariz, boca y mentón, y debe garantizar un ajuste adecuado con la cara para que no haya fugas.
3. Evitar tocar el cubreboca-nariz mientras se usa; en caso de hacerlo, luego lavar las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.
4. Cambiar el cubreboca-nariz al regresar a casa, cuando esta húmedo o visiblemente sucio.
5. Quitarse el cubreboca-nariz, tomándolo desde los elásticos o agarraderas sin tocar la parte delantera del barbijo; lavarse las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.
6. Lavar el cubreboca-nariz, preferentemente lavado a mano con agua caliente y jabón

¹ <https://ipatec.conicet.gov.ar/wp-content/uploads/sites/72/2020/04/Material-sobre-mascarillas-apto-todo-publico-V4-final.pdf>



PREGUNTAS FRECUENTES²

¿Cómo se limpia de manera segura un barbijo casero?

El lavado con jabón manual o en lavarropas es suficiente para limpiar adecuadamente el barbijo.

¿Por qué ahora recomiendan considerar el uso de barbijo casero y antes no?

Modificar las recomendaciones va en línea con adaptarnos rápidamente al cambio de la situación epidemiológica.

¿El barbijo casero está recomendado en todo el país?

No, sólo se recomienda en zonas con transmisión local o comunitaria de COVID-19. En nuestra provincia se relaciona con sumar una herramienta más a las que ya conocemos eficaces, que son el distanciamiento físico y el lavado de manos.

Quiénes pueden usar un barbijo casero o mascarilla?

La población mayor a 2 años y personas sin afecciones respiratorias, que tengan la capacidad de sacárselo ellas mismas.

¿Si uso barbijo casero, puedo reunirme con amigos?

No. El uso de barbijo casero en situaciones puntuales es una medida adicional y no reemplaza al distanciamiento social ni al lavado de manos.

Si cuido a una persona con COVID-19, ¿sirve una máscara facial casera?

No. Quién cuide o asista a una persona con COVID-19, debe utilizar un barbijo quirúrgico.

¿Si tengo COVID-19, un barbijo casero o cubreboca-nariz impide que contagie a otros?

El uso del barbijo casero puede ser de utilidad para proteger a otras personas justo antes que se inicien los síntomas.

Si tenés COVID-19 (o si se sospecha que podés tenerlo) es necesario usar barbijo quirúrgico y cumplir con todas las normas de aislamiento sanitario para reducir el riesgo de transmitir el virus a otras personas.

Cuáles son los argumentos por los cuales aún algunos países y la OMS siguen recomendando NO usar barbijo si no tengo síntomas? ¹

Los principales argumentos de quienes aún no cambian sus políticas tienen que ver con que: - Se descuidan otros aspectos importantes como lavado de manos porque da una falsa sensación de estar protegido.

- Se toca el barbijo para acomodarlo contaminando manos. También se lo sacan para comer o tomar agua apoyándolo en algún lado contaminando superficies.

- Que haya desabastecimiento de barbijos si se compran los descartables de uso médico.

- La gente enferma (con síntomas) sale a la calle porque tiene barbijo, desobedeciendo las directivas de cuarentena y aislamiento.

² <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>