

**Protéjase a usted mismo y a los demás de la COVID-19**


**USE UNA MASCARILLA.**



Si su comunidad tiene una alta propagación comunitaria de COVID-19, use una máscara en todos los lugares públicos interiores.

- Incluso con una baja difusión comunitaria considere la posibilidad de usar una mascarilla N95 o KN95 si va a estar con alguien que pueda tener un alto riesgo de complicaciones por COVID-19.
- Utilice la mascarilla más protectora que pueda, que se ajuste bien y que vaya a usar constantemente para evitar la propagación de COVID.
- Todos los mayores de 2 años pueden usar una mascarilla. [Encuentre mascarillas gratuitas aquí.](#)

**Tipos de mascarillas, niveles de protección y cuándo usarlas**

Tipo de mascarilla	Protección	Cuándo usarla
(sin mascarilla)	 <i>lo menos seguro</i>	En su propio hogar* o en exteriores con poca gente.
Mascarilla de tela		Al ir de compras, a seis pies de distancia de otros y/o al pasar rápidamente por el lado de otros en los pasillos.
Mascarilla quirúrgica		Situaciones en las que tenga que estar en contacto cercano con personas ajenas a su hogar durante largos periodos de tiempo.
Mascarilla quirúrgica con una de tela encima		
Dos mascarillas quirúrgicas		
N95** o KN95	 <i>lo más seguro</i>	Para trabajadores esenciales o del sector salud o personas en riesgo de contraer enfermedades graves.