

Hoja de consejos de seguridad para empleados de limpieza:

consejos sobre salud y seguridad para prevenir lesiones relacionadas con el trabajo de limpieza



Mayo 2020

Edición 3, volumen 1



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan el uso de mascarillas para proteger a los demás.

Estas recomendaciones son para el trabajo de mantenimiento general en las industrias con un riesgo bajo de exposición de las personas a COVID-19. Actualmente, no es obligatorio que los trabajadores de Washington usen mascarillas. Los trabajadores en situaciones de riesgo mayor, que posiblemente necesiten protección respiratoria, deben consultar los [lineamientos más recientes de los CDC](#).

Cómo hacer una mascarilla: Este video le muestra cómo hacer una mascarilla sin coser: [How to Make Your Own Face Covering \(Cómo hacer su propia cobertura facial\)](#). Si usted tiene una máquina de coser pruebe lo siguiente: [How to Make a DIY Face Mask \(that has a filter\) \(Cómo hacer una mascarilla facial casera \[con filtro\]\)](#), O, [How to Sew a Fitted Cotton Face Mask \(Cómo coser una mascarilla facial de algodón a la medida\)](#).

Algunos detalles importantes que tiene que saber sobre las mascarillas hechas en casa:

- Use una tela densa pero que permita el paso del aire.
- Considere poner la tela en capas.
- Haga una mascarilla que se ajuste bien (ceñida) a su nariz y boca.
- Haga más de una mascarilla para que, cuando ensucie una, tenga otra.
- ¡Deben permitir el paso del aire! Si usted padece asma o alguna otra condición que haga que respire con dificultad, consulte a un doctor antes de usar una mascarilla.

Cómo portar y usar una mascarilla hecha en casa:

- Lávese bien las manos antes de colocarse la mascarilla e inmediatamente después de quitársela.
- La mascarilla debe **cubrir la nariz y la boca**.
- Una mascarilla usada puede no parecer sucia pero **necesita lavarse con agua caliente y secarse a alta temperatura, después de CADA uso**.
- Cuando su aliento humedece la mascarilla, esta puede ser menos efectiva, cámbiela con frecuencia cuando sea necesario.
- **Use los elásticos o las ataduras para remover la mascarilla.**
 - Nunca retire su mascarilla tocando la tela



Los beneficios de usar una mascarilla hecha en casa:

- Es posible que usar una mascarilla hecha en casa no le proteja de COVID-19, pero **protegerá a los demás** si usted está enfermo.
- El uso de una mascarilla **le recuerda a la gente mantener una sana distancia de los demás**, y
- **Previene que usted toque su boca, nariz y cara con sus manos sin lavar.**
- **Incluso cuando porte una mascarilla hecha en casa, debe seguir practicando el distanciamiento social** (mantenerse a 6 pies o dos metros de distancia de los demás, evitar el contacto estrecho).