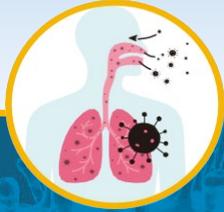


# USO UN TAPABOCAS PARA PROTEGERLO A USTED. USTED USA UN TAPABOCAS PARA PROTEGERME A MÍ.



## ¿Cómo se transmite el COVID-19?

El COVID-19 se transmite a través de gotículas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda, habla o canta. Las gotículas pueden viajar seis pies y caer en la boca o en la nariz de las personas que están cerca, o incluso inhalarse. Las personas que no tienen síntomas y no saben que están infectadas también pueden transmitir el COVID-19.



## ¿Por qué debo usar un tapabocas?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), estudios de casos recientes revelan que usar un tapabocas previene la transmisión del COVID-19. Además, la *Revista de la Asociación Estadounidense de Medicina (Journal of the American Medical Association)* dice que los tapabocas son una herramienta fundamental en la lucha contra el COVID-19, que puede detener la transmisión. Proveen una capa adicional que evita que las gotículas respiratorias se desplacen en el aire y lleguen a otras personas.



## ¿Los tapabocas protegen a quienes los usan?

Nuevos estudios revelan que cuando usted usa un tapabocas y los demás usan tapabocas, la transmisión del COVID-19 puede limitarse e incluso detenerse. El uso generalizado de tapabocas en toda la comunidad limita la propagación de las gotículas respiratorias de las personas infectadas. El uso generalizado de tapabocas en toda la comunidad significa que usted usa un tapabocas para proteger a los demás y los demás lo usan para protegerlo a usted.



## ¿Cómo puedo protegerme a mí y a los demás?

- Use un tapabocas en lugares públicos.
- Mantenga 6 pies de distancia de los demás.
- Lávese las manos o use desinfectante para manos con frecuencia.
- Quédese en casa si está enfermo y aliente a los demás a hacerlo mismo.



## ¿Quiénes no tienen que usar un tapabocas?

### Las personas:

- menores de 2 años
- con problemas respiratorios
- con problemas de audición
- incapaces de quitarse los tapabocas solas
- para quienes el uso de tapabocas crea un riesgo en el trabajo
- que comen o beben en un restaurante
- que hacen ejercicio al aire libre (andar en bicicleta, correr)



## Recursos

[Para conocer todas las pautas y guías, visite el Departamento de Salud Pública de California](#)  
[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)  
[Departamento de Salud Pública de California](#)  
[Condado de Sacramento](#)

**“No estamos indefensos ante el COVID-19”, afirmó el director de los CDC, el Dr. Robert R. Redfield. “Los tapabocas de tela son una de las armas más potentes que tenemos para limitar y detener la transmisión del virus, en particular cuando todos los usan dentro de un entorno comunitario. Todos los estadounidenses tienen la responsabilidad de protegerse a sí mismos, a sus familias y a sus comunidades”.**