

Información Sobre COVID-19 y Máscaras Faciales para Estudiantes de Intermedia y Secundaria

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han recomendado usar máscaras faciales cuando las personas se encuentran en lugares públicos donde no se pueden mantener las medidas de distanciamiento físico, como los supermercados. En estos momentos no hay una decisión oficial sobre el uso de las máscaras faciales en las escuelas. Aquí encontrarás información para considerar a medida que fluctúan las órdenes de quedarse en casa. Se continúa monitoreando la propagación del virus y las recomendaciones pueden cambiar según las tasas de infección.

Máscaras, Sentimientos y Amigos

¿Desde cuándo cuidar a los demás no es algo chévere? Si cuidar a los demás es aburrido, ¡entonces seré un aburrido!

¿Qué pasa si soy el único que usa una máscara? Sentiré que todos me están mirando.

Recuerda que usar una máscara facial reduce la propagación, por lo que al usar una, proteges a los demás. Ver a las personas en máscaras es nuevo y diferente y requiere tiempo y comprensión para acostumbrarse. Date tiempo a ti mismo y a los demás para aceptar este cambio. Trata de que no te molesten las miradas o comentarios. No es posible saber qué está pensando otra persona. Alivia la tensión haciendo contacto visual y saludando a los demás, e incluso reconoce la extrañeza de las máscaras. Mantén un diario para expresar tus sentimientos. Comparte tus sentimientos con un padre cercano, hermano, amigo, maestro o adulto de confianza.

Vi a alguien burlándose de otro estudiante por usar una máscara facial.

Es difícil presenciar una agresión verbal o física, y aún más difícil ser la víctima. Recuerda que denunciar y defender a otros que están siendo ridiculizados ayuda a reducir la intimidación. La postura ayuda a comunicar confianza. Entender la enfermedad y cómo se propaga puede reducir la confusión y los malentendidos.

Es difícil leer o expresar sentimientos cuando las expresiones faciales están ocultas.

Eso es verdad. La gente tendrá que depender más en preguntar sobre los sentimientos de los demás y compartir los suyos. El contacto visual, el lenguaje corporal, la postura y los gestos con las manos también ayudan con la comunicación.

Los jóvenes no se enferman gravemente por Covid-19, por lo que no tengo que preocuparme.

Es cierto que Covid-19 es más grave para las personas mayores de 60 años y las personas con otros problemas de salud, pero los jóvenes no están solos en la comunidad o en el edificio escolar. Los jóvenes pueden tener el virus y no mostrar síntomas y aún así transmitirlo a otros, como a los miembros mayores de la familia. Además, algunos jóvenes han tenido una enfermedad grave, por lo que vale la pena mantenerse a salvo y protegido.

Me veo mejor si la máscara facial solo cubre mi boca, dejaré que mi nariz esté por encima.

Las gotas se propagan desde el tracto respiratorio, que incluye la nariz. Tocar la máscara para ajustarla puede propagar gérmenes. Toca solo los lazos o las orejeras. Lávate las manos antes y después de usar la máscara. Coloca tu máscara en un lugar seguro y limpio cuando no la uses y lávala a diario o si está sucia.

¿Por qué la gente está tan preocupada por Covid-19?

Este virus en particular es "nuevo" y los humanos no han desarrollado inmunidad contra él no hay una vacuna disponible todavía.

Esta enfermedad puede ser muy grave en personas de todas las edades y puede propagarse antes de que las personas muestren síntomas como tos o fiebre.

Los científicos teorizan que cada persona con el virus puede propagarlo a otros dos o tres, lo que provoca una rápida propagación a través de la población. Cuando un virus se propaga tan rápido, la cantidad de personas que necesitan hospitales excede la capacidad del sistema de salud.

¿Cuándo puede la vida volver a la normalidad?

La disminución de las restricciones depende de la reducción de los brotes o la disponibilidad de una vacuna para proteger a las personas. Los científicos están trabajando duro para hacer una vacuna segura. Hasta que una vacuna esté lista, la propagación de la enfermedad se reduce con "intervenciones no farmacéuticas", como quedarse en casa si está enfermo, distanciarse físicamente, lavarse las manos y usar máscaras. La orden inicial de quedarse en casa tuvo éxito en reducir la cantidad de infecciones. Ahora algunas tiendas y negocios están reabriendo lentamente. Si el número de casos nuevos se mantiene estable o reducido, los funcionarios de salud pueden recomendar levantar más restricciones. Los comportamientos cotidianos de las personas pueden ayudar a reducir la cantidad de nuevas infecciones y ayudarnos a volver a una vida más normal.

¡TU tienes el poder de detener la cadena de infección!

Comprender el virus y conocer sus debilidades te permite protegerte y proteger a los demás.

¿Cómo se propaga Covid-19?

Cuando las personas tosen, estornudan, respiran o hablan, se liberan pequeñas gotas en el aire. Las gotas generalmente no se extienden más allá de seis pies de alguien; aunque, durante un ejercicio que requiera un mayor esfuerzo respiratorio como el ciclismo, trotar o correr las gotas pueden viajar hasta 30 pies.

Las gotas que contienen partículas de virus pueden ingresar a la nariz, la boca o los ojos de una persona cercana. Las gotas que contienen el virus también pueden caer sobre superficies que otros pueden tocar y luego tocar sus ojos, nariz o boca, que es otra forma en que el virus se propaga.

Aquí hay algunas estrategias que ayudan a prevenir la inhalación de gotas:

- Mantén una distancia física de 6 pies o más entre ti y los demás.
- Evita situaciones en las que sea imposible que las personas eviten estar juntas, como conciertos y eventos deportivos.
- ¡No dejes que tus manos sean el vehículo que el virus está buscando! Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

¿Cuáles son las debilidades del virus?

Covid-19, como algunos otros virus y bacterias, está protegido por una envoltura externa o membrana. Sin esa capa de protección, los gérmenes no pueden sobrevivir.

Esa envoltura puede ser destruida por el jabón y otros desinfectantes. Echa un vistazo a este video de YouTube para ver un ejemplo de cómo sucede: [Virus Artificial Meets Soap](#) .

Estas son algunas estrategias para aprovechar la debilidad del virus ante el jabón:

- Lávate las manos con frecuencia durante por lo menos 20 segundos.
- Si el agua y el jabón no son útiles, frótate las manos con desinfectante para manos, también durante 20 segundos.
- Lave las superficies y los artículos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante.

¿Cómo ayuda usar una máscara facial?

Si una persona infectada tose, estornuda o habla, la posibilidad de que sus gotas se propaguen se reduce si usa una máscara. Una cubierta facial de tela no tiene la intención de proteger al usuario, pero puede prevenir la propagación del virus del usuario a otros. Dado que las personas pueden ser contagiosas antes de sentirse enfermas, si todos usan una máscara, puede aumentar la protección para todos. Usar una máscara muestra preocupación por la salud de los demás. Si el 60% de las personas usaran máscaras, la propagación de la enfermedad podría reducirse. Eso es similar a la protección que proporcionaría una vacuna. Hasta que una vacuna segura esté lista, usar máscaras es una forma adicional de controlar la propagación.

¿Quién tiene que usar una máscara facial y cuándo?

El CDC recomienda las máscaras para todas las personas mayores de 2 años cuando están fuera de casa en la comunidad, como en la escuela, las compras o entre grupos de personas. Nuestros líderes dicen que usar una máscara mientras se está fuera de casa es voluntario. Para los estudiantes, esto significa que usar una máscara facial es una opción que sus padres o tutores decidirán por ellos, o puede ser requerido por el sistema escolar o cuando busquen atención médica en la clínica escolar.

¿Sigue siendo necesario el “distanciamiento físico”?

Si. El distanciamiento físico (o social) significa mantener una distancia de seis pies o más de los demás. El uso de máscaras no es un sustituto para mantener la distancia. Una persona infectada puede reducir la propagación si usa una máscara, pero si otras están dentro de los seis pies, aún pueden estar expuestas ya que las máscaras faciales de tela no son lo suficientemente finas como para filtrar todas las partículas de virus muy pequeñas. Las máscaras N95 están diseñadas para ese nivel de protección y, debido a la disponibilidad limitada, están reservadas para los trabajadores de la salud.

Y, Sí, ¡las manos aún necesitan lavarse frecuentemente!

Toser, estornudar y hablar puede hacer que las gotas caigan en mesas, libros, computadoras portátiles y tabletas. Imagínate si alguien los toca y luego toca sus ojos, nariz o boca. Esta es otra forma en que alguien podría contraer el virus. Por lo tanto, ¡mantén tus manos limpias con lavadas frecuentes!

Además, practica no tocarte los ojos, la nariz y la boca, incluso si usas una máscara facial. Las máscaras faciales también deben lavarse diariamente o si están sucias.

Recursos útiles de los CDC:

- Preguntas frecuentes sobre el coronavirus (Covid-19)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#How-COVID-19-Spreads>
- Uso de máscaras faciales de tela para ayudar a retrasar la propagación de COVID-19
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- Cómo usar y quitarse de forma segura un paño que cubre la cara
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/cloth-face-covering.pdf>
- Máscaras faciales de tela: preguntas y respuestas
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-faq.html>

Esta información es consistente con las pautas del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y la Asociación Estadounidense de Enfermeras Escolares.

Para obtener más consejos útiles, visite la página web de la Enfermera de las Escuelas Públicas del Condado de Albemarle en <https://www.k12albemarle.org/dept/osp/health/Pages/Spotlight.aspx>.