



ENFOQUE DE ENFERMERAS



Información sobre mascarillas



¿Cómo se propaga Covid-19?

Covid-19 se transmite de persona a persona. Cuando las personas tosen, estornudan o hablan, se liberan pequeñas secreciones o gotitas. Si hay alguien cerca, es posible que respiren estas pequeñas gotas. Muchas enfermedades se transmiten de esa manera, incluida esta nueva llamada Covid-19. Es posible que una persona infectada no muestre síntomas como tos o fiebre, pero aún puede liberar estas "gotas" durante la conversación.

¿Cómo ayuda usar una máscara facial?

Si una persona infectada tose, estornuda o habla, la probabilidad de que sus "gotas" se extiendan se reduce si lleva 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 estar infectadas antes de sentirse enfermas, si todos usan una máscara, ¡todos nos protegeremos mutuamente!

¿Quién tiene que usar una máscara facial? ¿Y cuándo?

El CDC recomienda las máscaras para todas las personas mayores de dos años cuando están fuera de casa en la comunidad, como la escuela, las compras o entre grupos de personas. Nuestros líderes dicen que usar una máscara mientras están fuera de casa es "voluntario". Para los niños, esto significa que usar una máscara facial es una decisión de sus padres o tutores. Una excepción a esto es mostrar signos de enfermedad en la escuela. La enfermera de la escuela puede tomar su temperatura y preguntar sobre sus síntomas, como tos o dolor de garganta. Si hay fiebre, tos u otros síntomas, la enfermera de la escuela puede ofrecerle una máscara para cubrir la boca y la nariz del estudiante. Esto ayuda a no propagar gérmenes mientras espera ser recogido por un padre o tutor.

Si alguien usa una mascarilla, ¿están enfermos?

La idea detrás de usar una máscara facial mientras está en público es que, si alguien que tiene el virus pero no se siente enfermo no puede contagiar a otros a través de sus gotitas. Las personas enfermas deben quedarse en casa. Si están muy enfermos, pueden usar una máscara mientras están en el consultorio del médico.

¿Sigue siendo necesaria la "distancia física"?

Si. La distancia física (o "social") significa mantenerse a seis pies de distancia de los demás. Seis pies es aproximadamente la distancia de dos pasos gigantes. El uso de máscaras no es un sustituto para mantener la distancia.

¡Y sí! ¡Las manos aún necesitan lavarse con frecuencia!

Las gotitas producidas al toser, estornudar y hablar pueden caer sobre mesas, libros, tabletas y juguetes. Imagínese si alguien los toca y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Esta sería otra forma en que alguien podría contraer el virus. Entonces, ¡mantén esas manos limpias! Practique no tocarse los ojos, la nariz y la boca, incluso si usa una máscara facial.

¿Qué tan cómoda es una mascarilla?

Las mascarillas faciales deben quedar cómodas pero ajustadas. ¡Debe de ser fácil de respirar con la máscara, aunque la boca y la nariz estén cubiertas!

La nariz puede querer "asomarse", ¡pero la nariz debe de saber que es más seguro estar detrás de la máscara! De esa manera, tanto la nariz como la boca están a salvo de la propagación de gotas.

¿Cuál es la parte más difícil de usar una máscara?

¡No tocar los ojos, la cara o la máscara! Los gérmenes aún se pueden transmitir desde los juguetes, libros, tabletas y mesas a los dedos y hasta las máscaras faciales. Y luego, si se toca una mascarilla, esos molestos gérmenes se propagan aún más.

Se necesita práctica para aprender a ponerse y quitarse las máscaras de manera segura sin tocar la tela. Toque solo las orejeras o los lazos. Las máscaras pueden "vivir" en su propia bolsa especial o "en casa" mientras no se usan.

¡Uy! ¿Qué pasa si alguien toca accidentalmente sus ojos, cara o mascarilla? No se preocupe, ¡solo deben lavarse las manos! De hecho, se recomienda lavarse las manos antes y después de usar máscaras faciales.

¿Cómo reconoceré a mi maestro en una máscara facial?

Algunos niños pueden sentirse asustados si no pueden ver la cara completa de alguien. Familiarícese con las máscaras en un lugar seguro como su hogar. Intenta poner una máscara en una muñeca o animal de peluche, luego quítasela de nuevo. Puedes ver que los muñecos todavía están allí, y es el mismo amigo de siempre.



No puedo ver si alguien está sonriendo o frunciendo el ceño si está usando una máscara. ¡Estoy confundido!

La gente todavía tiene sentimientos, incluso si no puedes ver su boca. Es natural preguntarse. ¿Los sentimientos parecen estar escondidos detrás de una máscara? Hagamos un juego para jugar en casa: "Sentimientos al Escondite!" Pídale a un compañero en casa que se ponga una máscara. Observa cómo el lenguaje corporal [postura, gestos con las manos] expresa los sentimientos. Mira si puedes verlo. Intenta preguntar: "¿estás contento o enojado?" ¡Mira de cerca a sus ojos! Observa cómo los ojos de las personas a menudo muestran sentimientos. Pídele a tu compañero que explique sus pensamientos o sentimientos usando palabras. Deja que otros conozcan tus sentimientos cuando sea tu turno de probarse una máscara diciendo: "¡Ojalá pudieras ver mi gran sonrisa!" O: "Estoy frunciendo el ceño en este momento". Podemos expresar afecto a través de las palabras. ¡Dile a alguien que lo amas! Comparte tus sentimientos con los demás. ¡Deja saber a la gente si estás asustado, triste o contento! Pregunta sobre los sentimientos de los demás. De esta manera, aprendemos a cuidar y a compartir aún mejor.

¡Los superhéroes usan máscaras! ¡Imaginemos ser uno!

Su propia imaginación puede ser tranquilizadora. Todos los superhéroes quieren proteger y ayudar a las personas. Superman lleva una capa. ¡Spiderman usa un disfraz completo! Los médicos y las enfermeras están ayudando a las personas a sobrellevar y curarse de una enfermedad. Su "disfraz" incluye uniformes, estetoscopios y máscaras faciales como de las que estamos hablando. ¡Puedes fingir que tu propio maestro es un superhéroe disfrazado, listo para ayudarte a aprender y protegerte de los virus!



Recursos útiles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- Uso de revestimientos 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>
- Revestimientos 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 de los Centros 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>.



ALBEMARLE COUNTY PUBLIC SCHOOLS
401 McIntire Road, Charlottesville, VA
22902
434-296-5820
www.k12albemarle.org