¿Debo llevar mascarilla para protegerme?

COVID-19 (Coronavirus) · https://darsaludips.com.co/docs/debo-llevar-mascarilla-para-protegerme/

Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de la COVID-19 (sobre todo, tos) o no se cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario llevar puesta una mascarilla clínica. Recuerde que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez y tenga en cuenta también que, si no está usted enfermo o no cuida de una persona que lo esté, está malgastando una mascarilla. Las existencias de mascarillas en el mundo se están agotando, y la OMS insta a utilizarlas de forma sensata.

La OMS aconseja hacer un uso racional de las mascarillas clínicas para no derrochar innecesariamente ni usar indebidamente unos utensilios que son valiosos (véase el apartado *Cuándo y cómo usar mascarilla*).

Las medidas frente a la COVID-19 más eficaces para protegerse a uno mismo y a los demás son: lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la boca con el codo o con un pañuelo de papel al toser y mantener una distancia de, al menos, 1 metro (3 pies) con las personas que tosen o estornudan. Para más información a este respecto, pueden consultarse las medidas básicas de protección frente al nuevo coronavirus.