



Por qué las mascarillas ajustadas y de varias capas limitan la propagación del COVID-19

Estimada comunidad de PPS:

Aunque la mejor protección que tenemos contra el COVID-19 siguen siendo las vacunas y los refuerzos, sabemos que cuando las mascarillas se usan correctamente crean una importante barrera que reduce el alcance de las gotitas que produce la respiración y que pueden propagar el virus que causa el COVID-19. La variante Omicron se propaga más fácilmente que la variante Delta y, por lo tanto, **usar una mascarilla bien ajustada es más importante que nunca para frenar la propagación del COVID-19**. Para limitar la propagación de la variante Omicron, PPS sigue exigiendo que las personas usen mascarillas en todo momento mientras se encuentren en las instalaciones escolares (en interiores y exteriores) y en los autobuses escolares.

A continuación, encontrarán algunos consejos de los expertos en salud pública sobre el uso adecuado de las mascarillas:

1. **Las mascarillas deben cubrir tanto la nariz como la boca:** Las mascarillas deben cubrir la boca y la nariz ya que ambos son lugares en los que pueden alojarse los virus.
2. **Las mascarillas de tela deben tener varias capas de material:** Se puede usar una mascarilla de tela sobre una mascarilla desechable. Esto agrega una capa de protección y mejora el mal ajuste que tienen las mascarillas desechables. No use una mascarilla desechable sobre otra mascarilla desechable.

Otra opción es usar una mascarilla con alta eficacia de filtración que se ajuste bien a la cara. Por ejemplo, las mascarillas N95, KN95 y KF94.

No use mascarillas con válvulas de ventilación. Las válvulas de ventilación permiten que las partículas y las gotas se escapen al aire.

3. **Las mascarillas deben ajustarse bien pero cómodamente sobre los lados de la cara:** Elija una mascarilla que [se adapte bien](#) a su rostro y quede bien sujeta debajo del mentón. Una mascarilla que quede suelta alrededor de la nariz o a lo largo de las mejillas permite que el aire entre y salga libremente. Las mascarillas con alambres para la nariz pueden mejorar el ajuste y garantizar que la mayor parte del aire y la respiración se filtren a través de la mascarilla.

4. **Las mascarillas deben permitir respirar sin restricciones:** Una mascarilla de tela con varias capas de material lavable, que permita el paso del aire y con un tejido apretado bloquea más gotas que una mascarilla de tela con una sola capa de tela. [Un estudio](#) de la Universidad de Illinois descubrió que la primera capa reduce la velocidad de las gotas que se escapan y permite de este modo que la segunda capa atrape y bloquee la mayor parte de las gotas restantes, hasta alcanzar un total de hasta 94 %. Algunas mascarillas tienen espacio para insertar una capa adicional de tela.

Si desea más información sobre cómo seleccionar, usar, limpiar y guardar correctamente sus mascarillas, consulte los siguientes enlaces de recursos confiables:

- CDC: [Su guía para el uso de mascarillas:](#) Cómo elegir, usar correctamente, limpiar y guardar sus mascarillas
- Healthy Children: [Mascarillas para niños durante el COVID-19](#)
- Healthy Children: Rompe mitos sobre las mascarillas: [Preguntas frecuentes sobre los niños y las mascarillas faciales](#)
- VIDEO: [Cómo usar correctamente una mascarilla](#)
- Red JAMA: [¿Por qué es necesario usar una mascarilla? – Una explicación sobre la mascarilla médica para los niños](#) (en inglés)

Además de solicitarles a todos que usen el equipo de protección personal, hemos mejorado los filtros de aire que había en todos los sistemas mecánicos de nuestras escuelas para que cumplan la norma MERV 13. Este mayor nivel de filtración proporciona otra capa de protección para luchar contra la propagación del COVID. Y como parte del método escalonado que usa PPS para proteger a las escuelas contra la transmisión del COVID, el distrito ha colocado purificadores de aire portátiles en las aulas y en muchas otras áreas en todos los edificios del distrito. Los purificadores de aire portátiles proporcionan una filtración de aire de nivel HEPA, que es capaz de eliminar el 99.97 % de las partículas de 0.3 micrones. Esta es la filtración estándar usada para capturar las partículas suspendidas en el aire del virus.

Seguimos instando a todos los miembros de nuestra comunidad que reúnan las condiciones necesarias a que se vacunen y a que reciban la vacuna de refuerzo contra el virus. Les recomendamos que hablen con sus hijos sobre el uso correcto y eficaz de la mascarilla en los establecimientos escolares. Les agradecemos mucho su paciencia y comprensión y todo lo que hacen para mantener segura a nuestra comunidad.

Escuelas Públicas de Portland