

Use una Mascarilla para evitar la Propagación de COVID-19

Las mascarillas son obligatorias en los espacios públicos de Vermont.

A partir del 1 de agosto de 2020, en Vermont, es obligatorio llevar una mascarilla en los espacios públicos, siempre que no sea posible mantener una distancia de 6 pies de los demás que no sean miembros de su hogar. Esto incluye tanto espacios interiores como exteriores y entornos de vida en grupo (por ejemplo, los centros de cuidados a largo plazo, las residencias de ancianos, los complejos de apartamentos y los condominios).

Una mascarilla ayuda a proteger a las personas que le rodean si está infectado y no lo sabe. Las personas que no tienen ningún síntoma pueden propagar el virus a través de las gotas que se producen al respirar, hablar o al aclarar la garganta. Una mascarilla es una precaución adicional que podemos adoptar para ayudar a frenar la propagación de COVID-19, y no reemplaza el distanciamiento físico y otras medidas de prevención.



Ejemplos de cuándo es obligatorio el uso de una mascarilla:

- Viajes a cualquier tienda, farmacia, médico u hospital
- En una reunión en el parque con amigos y familiares que no viven en su casa
- En cualquier evento público interior o exterior, como un rally, una protesta, un mercado de productores o un evento de campaña
- Al viajar en autobús, taxi, o en un viaje compartido
- Al caminar por una calle muy concurrida y llena de gente
- Antes y después de una clase de yoga o de ejercicios

Ejemplos de cuándo no es obligatorio el uso de la mascarilla o no se debe usar:

- Al dar un paseo por el parque o en su vecindario
- Al hacer ejercicios o actividades extenuantes, como correr, andar en bicicleta o clases de yoga
- En niños menores de 2 años
- En personas que tengan problemas respiratorios
- En personas que no puedan quitarse la mascarilla sin ayuda
- En personas que tengan un motivo médico o de comportamiento para no usar una mascarilla.

Si padece de un trastorno médico o de desarrollo, o tiene problemas respiratorios, no tiene obligación de mostrar evidencia o documentación de su afección.

¿Y con respecto al uso de una mascarilla en espacios y entornos privados?

Recomendamos que las personas usen mascarillas cuando se encuentren en un espacio o entorno privado con personas que no viven en su casa y no puedan mantenerse a 6 pies de distancia.

Por ejemplo, en una reunión familiar o con amigos en el patio trasero o en el coche con alguien que no pertenece a su casa. Si está enfermo, use una mascarilla en casa si hay otras personas que viven en la casa.

Cómo usar una máscara facial:

Una mascarilla o tapabocas debe ser usado(a) apropiadamente para ser efectivo(a) y evitar la propagación de gérmenes:

- Lávese las manos antes de ponérselo(a).
- Asegúrese de que su boca y nariz estén cubiertas.
- Encaje las tiras alrededor de las orejas o átelas bien.
- No toque ni tire del tapabocas/de la mascarilla cuando esté en público.
- Manténgalo(a) puesto(a) hasta que llegue a casa.
- Quíteselo(a) sin tocarse los ojos, la nariz o la boca, y lávese las manos inmediatamente.

Si siente que se está acalorando excesivamente y tiene problemas para respirar porque hace calor en el lugar donde está, debe quitarse la máscara, beber agua, descansar y buscar un lugar fresco. Es importante que mantenga una distancia de 6 pies de los demás siempre que sea posible, especialmente cuando no utilice una mascarilla.

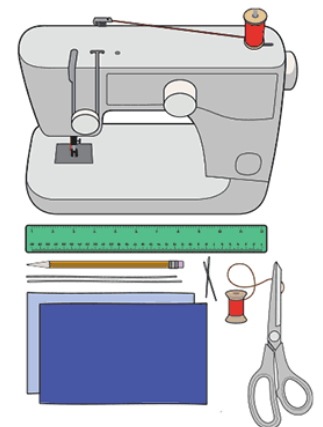
Lave las mascarillas con detergente todos los días, a mano o a máquina.

Una lavadora debería ser suficiente para lavar correctamente las mascarillas. Asegúrese de que esté completamente seca antes de usarla. Debe tener algunas a mano para que pueda alternarlas para lavarlas.

Haga la suya.

Los CDC tienen [instrucciones para hacer sus propias mascarillas](#) a través de varios métodos diferentes, lo que incluye coser a máquina o a mano, un método sin costura con una camiseta y tijeras, y un método sin costura con un pañuelo.

Para obtener más información, ingrese a www.healthvermont.gov/COVID-19.



Wear a Face Mask to Keep COVID-19 from Spreading

Face masks are required in Vermont public spaces.

Effective August 1, 2020, in Vermont, you are required to wear a face mask in public spaces, any time it is not possible to keep a 6-foot distance from others who are not part of your household. This includes both indoor and outdoor spaces and group living settings (for example, long-term care facilities, nursing homes, apartment and condo complexes).

A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it. People without any symptoms may be able to spread the virus through droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat. A face mask is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is not a substitute for physical distancing and other prevention measures.



Examples of when a face mask is required:

- Trips to any store, pharmacy, doctor, or hospital
- At a gathering in the park with friends and family who do not live in your household
- At any indoor or outdoor public event, such as a rally, protest, farmer's market, or campaign event
- Riding the bus, taxi, or ride share
- Walking on a busy and crowded street
- Before and after a yoga or exercise class

Examples of when face mask is not required or should not be worn:

- Going for a walk in the woods or in your neighborhood
- Doing strenuous exercise or activities, such as during a run, bike ride, or yoga class
- Children under the age of 2
- Anyone who has trouble breathing
- Anyone who can't remove it without assistance
- Anyone who has a medical or behavioral reason for not wearing a mask.

If you have a medical or developmental condition, or have trouble breathing, you do not have to show evidence or documentation of your condition.

What about wearing a mask in private spaces and settings?

We recommend that people wear masks when they are in a private setting or space with people who live outside of their home and it is not possible to stay 6 feet apart. For example, at a gathering with family and friends in your backyard or riding in the car with someone outside of your home. If you are sick, wear a mask at home if you have other people living in the home.

How to wear a face mask:

A face mask or covering must be worn properly to be effective and avoid the spread of germs:

- Wash your hands before putting it on.
- Be sure your mouth and nose are covered.
- Hook loops around your ears or tie it snugly.
- Do not touch it or pull it down while in public.
- Keep it on until you get home.
- Remove it without touching your eyes, nose or mouth, then wash your hands immediately.

If you feel like you are overheating and are having trouble breathing because it is hot where you are, you should take off your mask, drink water, rest and seek a cool place. It is important that you keep a 6-foot distance from others whenever possible, especially when you are not wearing a mask.

Clean face masks daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash your face masks. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit www.healthvermont.gov/COVID-19.

