USO DE BARBIJO CASERO O TAPABOCAS
(cubrebocas, nariz y mentón)

¿Quiénes pueden usar barbijo casero?

Quienes concurran a lugares públicos donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener como supermercados, farmacias, bancos, transporte público, etc.

Los cobertores de tela para la cara no se deben colocar en niños pequeños menores de 2 años, en cualquier persona que tenga problemas para respirar o que esté incapacitado para sacarse el cobertor sin ayuda.

¿Por qué barbijo casero y no quirúrgico o reglamentario?

Dado que la disponibilidad de barbijos quirúrgicos es limitada, existen alternativas para generar herramientas de uso comunitario como cobertores de tela. Si bien los barbijos caseros no son equivalentes a barbijos quirúrgicos, estos últimos son suministros críticos que deben continuar reservados para los trabajadores de la salud y todos los que se encuentran en la primera línea de atención a la población, que por el alto riesgo que enfrentan, son la prioridad.

Cada miembro del equipo de salud que contrae COVID-19 no solo se expone a riesgo de complicaciones, sino también que debe abandonar el trabajo por varias semanas, lo que debilita la capacidad de respuesta del sistema sanitario frente al avance del virus.

¿Qué tengo que tener en cuenta a la hora de confeccionar el barbijo?

Los cobertores de tela hechos de artículos para el hogar o hechos en casa con materiales comunes a bajo costo se pueden usar como una medida de salud pública voluntaria adicional a las medidas de distanciamiento social e higiene.

Cuando hagas tu barbijo, es importante que:

1. Se ajuste bien pero cómodamente contra el puente nasal y el costado de la cara
2. Esté asegurado con lazos o elásticos para las orejas
3. Tengan varias capas de tela (al menos 2)
4. Permitan la respiración sin dificultad
5. Se pueda lavar y secar en el lavarropas sin daños o sin cambiar su forma y a mano con jabón.

Mirá el video sobre uso de barbijos caseros o tapabocas en formato accesible ingresando en

https://youtu.be/vT2RMmQzHqQ

¿Cómo puedo confeccionar un barbijo?

A continuación, detallamos una forma sencilla de hacer barbijos caseros.

Los materiales que vas a necesitar:

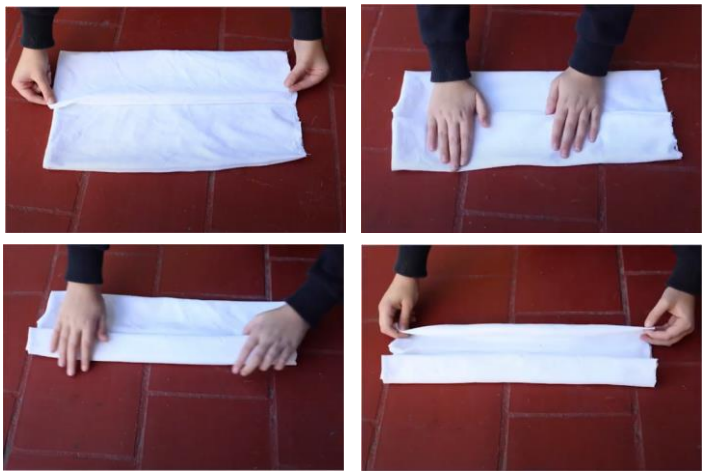
• Dos cuadrados de tela de algodón de 45 centímetros (el ancho de un teclado de computadora de escritorio) por 45 centímetros.
• 1 regla y algo para hacer marcas en la tela que utilices.
• Tijeras.
• Dos piezas elásticas de 16 centímetros (el largo de una lapicera con capuchón incluido): gomas, cuerdas, tiras de tela o cintas para el cabello.
• Aguja e hilo.

Y seguir los siguientes pasos:

Paso 1:

Seleccioná la tela. Recortá dos cuadrados de tela de algodón de 45 centímetros (el ancho de un teclado de computadora de escritorio) por 45 centímetros. Usá tela de algodón con entramado compacto, por ejemplo, sábanas de algodón. La tela de una remera sirve en caso de necesidad.
Apilá los dos cuadrados y coselos en todo el contorno del cuadrado como si fuera una sola pieza de tela.

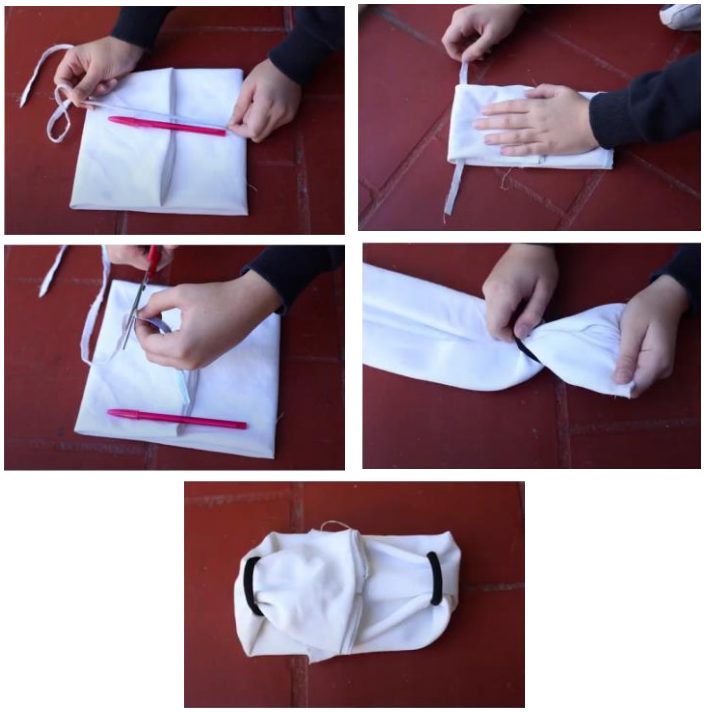
Paso 2:



Doblá los extremos del rectángulo de la parte más larga hacia el centro. Luego doblá la doble capa de tela a lo largo de los lados cortos y cosé hacia abajo.

Paso 3:

Pasá un elástico fino de 16 centímetros (el largo de una lapicera con capuchón incluido) a través del dobladillo más ancho a cada lado del barbijo. Estos elásticos serán los porta orejas. Usá una aguja grande para pasarlo. Atá bien los extremos. Si no tenés elástico podés usar gomitas elásticas de pelo o cintas de las que usas para atarte el pelo. Si solo tenés una soga, podés hacer los lazos más largos y atar el barbijo detrás de la cabeza.



Paso 4:

Tirá suavemente el elástico para que los nudos estén metidos dentro del dobladillo. Juntá los lados del barbijo en el elástico y ajustalo a tu rostro. Luego, cosé con seguridad el elástico en su lugar para evitar que se deslice.

Paso 5:

Una vez puesto el barbijo sobre tu rostro estira suavemente los elásticos y colocalos por detrás de tus orejas o atalos.

Accedé al video sobre cómo hacer barbijos caseros en formato audiovisual accesible ingresando en: https://youtu.be/n2OGGybq-z8

Otros videos tutoriales:
Cómo confeccionar un barbijo: https://youtu.be/wiz5uOD4AnI
Cómo hacer tu propio tapaboca: https://youtu.be/UT0plLGEGUM

Ponerse, usar y quitarse un barbijo

Antes de ponerse un barbijo, lavate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol. Cubrite la boca y la nariz con el barbijo y asegurate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara. Evitá tocar el barbijo mientras lo usás; si lo hacés, lavate las manos con un con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.

Cambiá de barbijo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.
Para quitarse el barbijo: Hacerlo por detrás sin tocar la parte delantera del barbijo, colocarlo inmediatamente en un recipiente cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.

Mirá el video sobre uso de barbijos caseros o tapabocas en formato accesible ingresando en https://youtu.be/vT2RMmQzHqQ

Preguntas frecuentes

¿Cómo se limpia de manera segura un barbijo casero?

El lavado con jabón manual o en lavarropas es suficiente para limpiar adecuadamente el barbijo.

¿Por qué ahora recomiendan considerar el uso de barbijo casero y antes no?

En una epidemia la información y la evidencia científica disponible cambia rápidamente. Modificar las recomendaciones va en línea con nueva información disponible y a adaptarnos rápidamente al cambio de la situación epidemiológica.

¿El barbijo casero está recomendado en todo el país?

No, sólo se recomienda en zonas con transmisión local o comunitaria de COVID-19.

¿Si uso barbijo casero, puedo reunirme con amigos?

No. El uso de barbijo casero en situaciones puntuales es una medida adicional y no reemplaza al distanciamiento social ni al lavado de manos.

Si cuido a una persona con COVID-19, ¿sirve una máscara facial casera?

No. Si cuidás a una persona con COVID-19, debés usar barbijo quirúrgico.

¿Si tengo COVID-19, un barbijo casero impide que lo transmita a otros?

El uso del barbijo casero puede ser de utilidad para proteger a otras personas justo antes que inicien los síntomas.
Si tenés COVID-19 (o si se sospecha que podés tenerlo) tenés que usar barbijo quirúrgico y cumplir con todas las normas de aislamiento sanitario para reducir el riesgo de transmitirle el virus a otras personas.

Fuente:

Agencia Nacional de Discapacidad. (2020). Uso de barbijos caseros o tapabocas (cubrebocas, nariz y mentón). https://www.argentina.gob.ar/uso-de-barbijos-caseros-o-tapabocas-cubrebocas-nariz-y-menton

Agencia Nacional de Discapacidad. (18 de abril de 2020). USO DE BARBIJOS O TAPABOCAS. https://youtu.be/vT2RMmQzHqQ

Agencia Nacional de Discapacidad. (18 de abril de 2020). TUTORIAL PARA LA FABRICACIÓN DE BARBIJOS CASEROS. https://youtu.be/n2OGGybq-z8

Casa Rosada - República Argentina. (8 de abril de 2020). Cómo confeccionar un barbijo. https://youtu.be/wiz5uOD4AnI

GCBA. (13 de abril de 2020). CÓMO HACER TU PROPIO TAPABOCA. https://youtu.be/UT0plLGEGUM

Ministerio de Salud. (2020). Uso de barbijo casero. https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo?fbclid=IwAR3u0uYyK0lUul6lYpmFOY76SuOuTmjP7cCDdB65z7LdgUp0sXYWwZHISO4