



HOSPITAL NACIONAL PSIQUIATRICO

MANUEL ANTONIO CHAPUI Y TORRES

**Covid-19**

# Boletín EPIDEMIOLÓGICO 5 2020

Dr. José Díaz Mazariegos, Dr. Carlos Salas Murillo, Dra. Itzel Pérez Pérez, Dra. Andrea Matamoros Corrales, Dra. Paula Cordero Gutiérrez, Dr. Esteban Chaves Salas, Dra. Yorlenny Cantillo, Dra. Cristina Hurtado Guevara, Dra. Mari flor González Hernández, Dra. Miriam Ramírez Pérez, Dr. Pablo García Brown, Dra. Maritza Fernández Vargas, Dra. Lei Lin Chiong Lee, Lic. Esteban Solís Morera, Licda. Mandy Aguilar Corrales, Licda. Alejandra Araya Soto, Fresy Saborío Rodríguez, Maricela Gutiérrez Blanco

## Mascarilla quirúrgica y respirador N95.

SEMANA Epidemiológica

### COVID-19

#### ¿Cuándo y cómo utilizar mascarillas?

El uso adecuado de la mascarilla quirúrgica es sumamente importante ya que un mal manejo en lugar de proteger puede aumentar el riesgo de contagio. La mascarilla quirúrgica es una medida de protección complementaria en ningún momento desplaza el buen lavado de las manos y el distanciamiento físico.



**COVID-19**

Tome en cuenta que estas mascarillas quirúrgicas tiene una cara externa, una cara interna y una parte superior.

Hay que tener en cuenta que la mascarilla quirúrgica es de un material poroso fino estas no se ajustan completamente a los rasgos faciales porque no están diseñadas para impedir que penetre los gérmenes o las partículas del exterior hacia el interior.

Las mascarillas quirúrgicas filtran las partículas que son emitidas por la persona durante la respiración, evitando que puedan salir al exterior y llegar a otras personas. No son reversibles.

La parte externa es azul y es impermeable, la parte interna es blanca y es absorbente.



## Mascarillas quirúrgicas



### Mascarillas de alta eficacia (FFP).

**FFP1:** con un 78% de filtración.

**FFP2:** con un 92% de filtración.

**FFP3:** con un 98% de filtración.

**N95:** con un 95% de filtración.

**N99:** con un 99% de filtración.

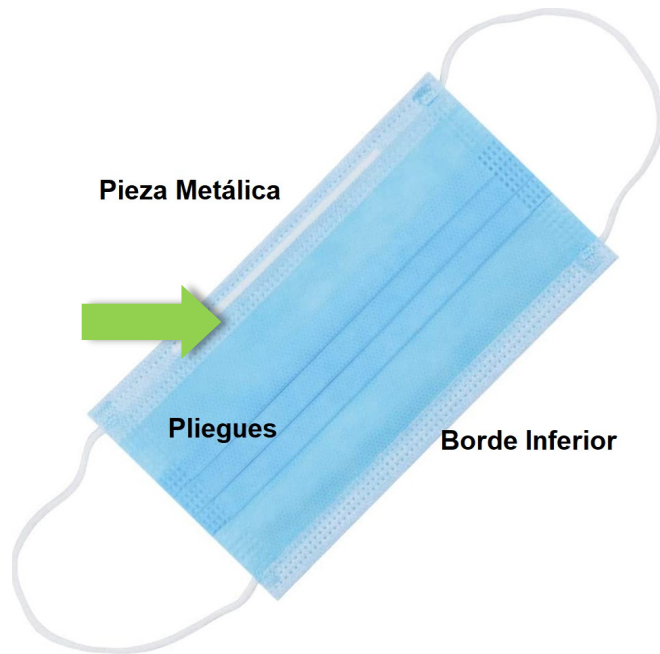


1. Lavarse las manos con agua y jabón antes de **colocar la mascarilla**.
2. La **mascarilla** debe cubrir su boca y nariz de manera que no queden huecos.
3. Evitar tocar la **mascarilla** mientras la lleve puesta.
4. Al quitársela debe desecharla en basurero con bolsa roja y asegurarse de que quede dentro.
5. Lavarse las manos con agua y jabón posterior al retiro.



Existen dos grandes tipos de mascarillas, las **mascarillas quirúrgicas**, que consisten en un tejido fino filtrante con cintas para asegurarlas a orejas o cabeza, y los respiradores desechables tipo concha o las llamadas **mascarillas de alta eficacia (FFP)**, que son de un material algo más grueso y que incluyen filtros más sofisticados.

Las mascarillas quirúrgicas ni los respiradores N95 no son reversibles.



La parte metálica siempre va hacia arriba, y sirve para ajustar el contorno de la nariz, la cara azul es la impermeable tiene pliegues hacia abajo y va hacia afuera, la parte blanca que absorbe las secreciones va hacia la cara y los pliegues son hacia arriba.

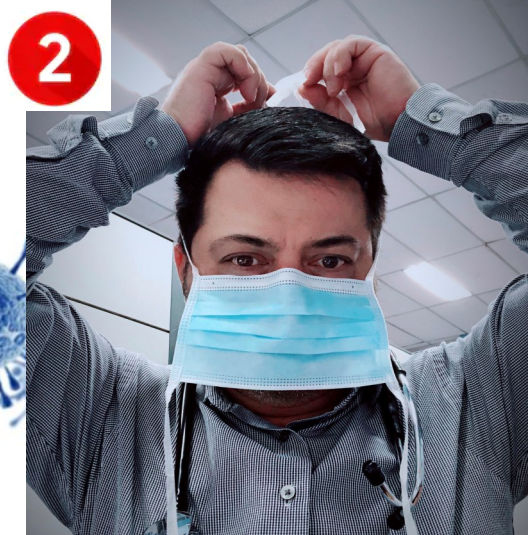


# *Cómo colocarse la mascarilla quirúrgica*



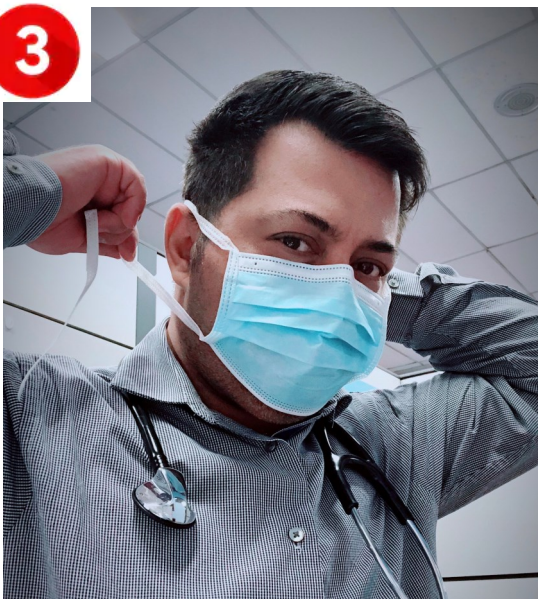
1

Antes de colocarse la mascarilla realice un buen lavado de manos y revise que la mascarilla no este rota o dañada.



2

Debemos amarrar primero las tiras superiores en la parte de atrás de la cabeza



3

Se debe amarrar luego las tiras inferiores



4

Debe ajustar bien la parte metálica moldeándolo a la nariz



5



6

Se debe ajustar la mascarilla debajo del mentón.

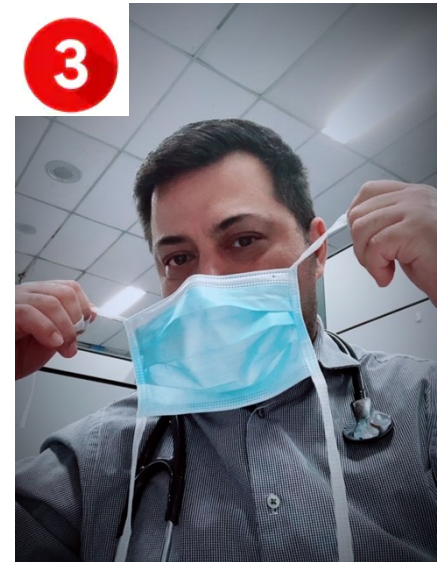
# Cómo quitarse la mascarilla quirúrgica



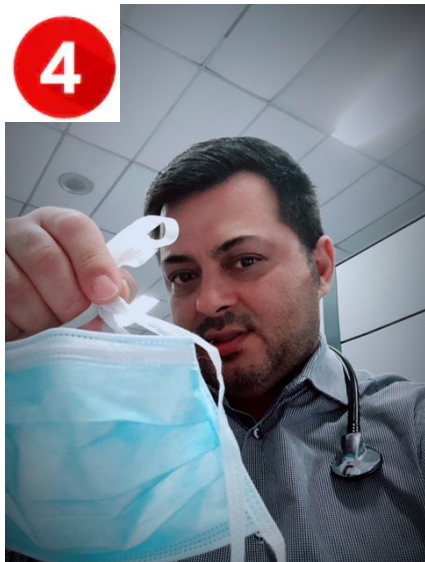
Suelte primero las tiras inferiores, no tocar el frente de la mascarilla.



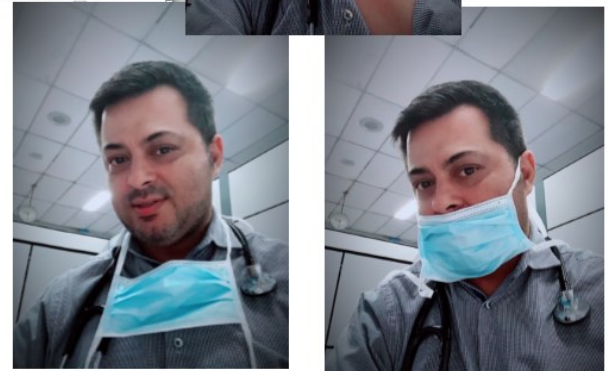
Luego suelte las tiras superiores



Retírelo por los extremos con cuidado de no tocar la parte de enfrente



Deséchelo en un basurero destinado para este fin, luego lávese las manos nuevamente.



- ⊗ Nunca se quite la mascarilla tomándola de la parte delantera.
- ⊗ Nunca ande colgando del cuello la mascarilla.
- ⊗ Nunca la guarde después de quitársela
- ⊗ Nunca utilice la mascarilla con la nariz de fuera

**¡A lavarse las manos siempre!**

# HNP



No hay salud, sin salud mental.

# Cómo colocarse el respirador N95

**1** Lavase las manos con agua y con jabón



**2**

Sostenga el respirador con la mano no dominante de manera que la parte externa este apoyada en la palma y los elásticos permanezcan por debajo de la mano

**3**



Colocar el respirador por debajo del mentón con el clip nasal hacia arriba

**4**



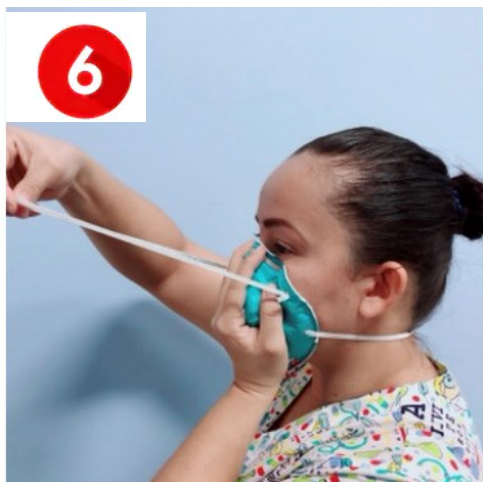
Colocar el elástico inferior por debajo de las orejas

**5**



Asegúrese que el elástico no quede doblado

**6**



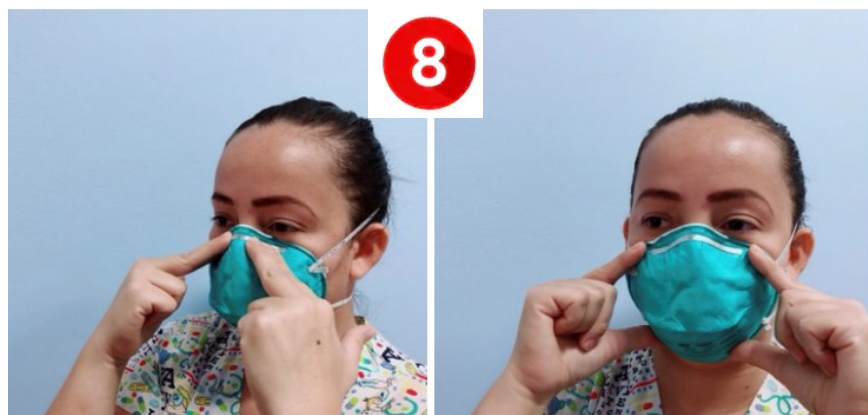
Colocar el elástico superior por arriba de las orejas

**7**



Asegúrese que el elástico no quede doblado

**8**



Presione con los dedos índice y medio de ambas manos el sujetador nasal, para ajustarlo a su rostro.

Coloque ambas manos sobre los bordes del respirador, inhale y exhale. Si siente que el aire sale no hay un ajuste adecuado, acomode nuevamente la pieza nasal y repita este paso.

**SALUD MENTAL**  
es sentirte bien  
contigo y con  
los demás

# Cómo quitarse el respirador N95



**!NO TOQUE!** La parte externa del respirador! ¡Puede estar contaminada!



Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y cerrando los ojos.



Retire la banda superior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y cerrando los ojos.



Después de retirar la mascarilla realice un buen lavado de manos

¡Recuerde!



Epidemiología  
Salud Mental **HNP**

Dr. José Díaz Mazariegos

- Mantenga el distanciamiento social
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.