



ESTADO DE WASHINGTON
DEPARTAMENTO DE CORRECCIONES
P.O. Box 41100 • Olympia, Washington 98504- 1100

3 de marzo de 2021

PARA: Todos los Individuos encarcelados y residentes de Reclusorios Nocturnos

DE: Equipo Médico COVID-19 del DOC

ASUNTO: Mascarilla - Expectativas y uso adecuado de la Máscara quirúrgica

A medida que el Departamento de Correcciones sigue respondiendo a la pandemia de COVID-19, se actualiza continuamente la nueva información sobre el virus y cómo mantenerse a salvo a sí mismo y a los demás. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) han indicado que no solo es importante el tipo de máscara, también es clave el ajuste de la máscara para protegerse a sí mismo y a los que están a su alrededor. Aquí están algunas expectativas para el uso de la máscara quirúrgica, junto con algunos recordatorios y consejos importantes sobre cómo asegurarse de que usted está usando correctamente su máscara quirúrgica.

Se requiere que:

- A partir del 4 de marzo de 2021, todas las personas encarceladas y los residentes en Reclusorios Nocturnos llevarán una máscara quirúrgica según el memorando del Secretario Sinclair del 25 de febrero de 2021.
- Las mascarillas se usarán correctamente cubriendo la nariz y la boca con espacios mínimos que permitan el flujo libre de aire.

Las personas alojadas en unidades de tratamiento intensivo recibirán una máscara quirúrgica solo durante el movimiento. La máscara será descartada al regresar a su celda. Las personas alojadas en unidades de tratamiento residenciales llevarán una máscara quirúrgica sin una pieza nasal o con la pieza nasal retirada por el personal, y se requiere que el individuo use una máscara de tela sobre la máscara quirúrgica para mejorar el ajuste.

Lo que usted debe saber sobre su máscara quirúrgica:

- Las mascarillas quirúrgicas proporcionadas por el Departamento de Correcciones tienen tres (3) capas de tela y proporcionan una excelente protección cuando se usan correctamente.
- Para evitar que el aire salga por la parte superior de la mascarilla, es importante que pellizque la mascarilla para doblar el alambre de la nariz y que encaje alrededor de su nariz.
- Compruebe si hay espacios alrededor de los bordes de la máscara. Si hay un hueco en cualquier lado, el CDC ha recomendado las siguientes ideas para ayudar a ajustar la máscara quirúrgica más cómodamente contra su cara:
 - El hecho de anudar las orejeras y meter el material de la mascarilla quirúrgica puede mejorar el ajuste. Su instalación compartirá un afiche instructivo paso a paso (DOC 600-PO001s).

- Otra opción es usar una mascarilla de tela bien ajustada sobre la mascarilla quirúrgica. Si bien no se requiere doble enmascaramiento, puede mejorar el ajuste de la máscara para el uso diario.
- Las mascarillas quirúrgicas estarán disponibles para su reemplazo diario o cuando la mascarilla esté mojada o sucia.
- Las mascarillas quirúrgicas se usarán en el exterior o durante ejercicio pesado, pero se deben reemplazar poco después de la actividad si la mascarilla se moja.

¿Cuándo es permitido quitarme la mascarilla?

- Las máscaras quirúrgicas deben usarse en todo momento siempre que usted esté fuera de su celda/habitación o deje su litera asignada en un ambiente de dormitorio abierto, sin embargo pueden ser removidas para comer o beber sólo si usted está inmóvil y por lo menos a seis (6) pies de cualquier otro individuo.
- Para quitarse (sacarse) la mascarilla con cuidado.
 - Agárrela solamente por las orejeras o los amarres
 - Doble las esquinas exteriores juntas
 - Deséchela inmediatamente
 - Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitársela
 - *Recuerde, cada vez que se ponga, se quite, se ajuste o toque la mascarilla por cualquier motivo, debe lavarse o desinfectarse las manos inmediatamente.*

Es importante que continuemos distanciándonos socialmente, nos enmascaremos, mantengamos la higiene de las manos y cuando la vacuna esté disponible nos vacunemos.

Mejore la Forma en que su Máscara le Protege

De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), es importante que la mascarilla se ajuste perfectamente contra la cara. Los huecos pueden permitir que el aire con gotitas respiratorias entre y salga alrededor de los bordes de la máscara. Si tiene huecos, pruebe el siguiente método para mejorar el ajuste de la mascarilla.



Nudos y Pliegues

1. Doble la máscara por la mitad horizontalmente de un extremo a otro.
2. Ate un nudo en el gancho de la oreja. Asegúrese de que el nudo está cerca del borde de la máscara. Repita el paso con ambas orejas.
3. Sostenga la mascarilla en la cara y forme la pieza de la nariz en su nariz.
4. Retire la mascarilla de la cara y pliegue la tela adicional situada junto al nudo en el interior de la máscara para eliminar los huecos. Repita el paso con ambos lados.
5. Coloque la mascarilla sobre la cara y las orejas sobre las orejas. Tire de la parte inferior de la mascarilla debajo de la barbilla y forme la pieza nasal hacia su nariz.