



USO DEL BARBIJO CASERO

¿Quiénes pueden usar barbijo casero?

Quienes concurren 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.

A la hora de confeccionarlos, es importante que:

- Se ajusten bien pero cómodamente contra el puente nasal y el costado de la cara
- Estén asegurados con lazos o elásticos para las orejas



- Incluyan múltiples capas de tela (al menos 2)
- Permitan la respiración sin restricciones
- Se puedan lavar y secar a máquina sin daños o sin modificar su forma

¿Cómo puedo confeccionar un barbijo?

Los materiales que vas a necesitar:

- Dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm
- Dos piezas elásticas de 15 cm (gomas, cuerdas, tiras de tela o cintas para el cabello)
- Aguja e hilo
- Tijeras

Y seguir los siguientes pasos:

1. Recortá dos rectángulos de tela de algodón de 26 x 16 cm. Usá tela de algodón con entramado compacto (ej. sábanas de algodón). La tela de una remera puede funcionar en caso de necesidad. Apilá los dos rectángulos; cosé la máscara como si fuera una sola pieza de tela.
2. Doblá sobre los lados largos 1 cm y hacé el dobladillo. Luego doblá la doble capa de tela sobre 1,5 cm a lo largo de los lados cortos y cosé hacia abajo.
3. Pasá una longitud de 16 cm de elástico fino a través del dobladillo más ancho a cada lado de la máscara. Estos elásticos serán los porta orejas. Usá una aguja grande para pasarlo. Atá bien los extremos. Si no tenés elástico podés usar cintas para el pelo o cintas elásticas para la cabeza. Si solo tenés una soga, podés hacer los lazos más largos y atar la máscara detrás de la cabeza.
4. Tirá suavemente el elástico para que los nudos estén metidos dentro del dobladillo. Juntá los lados de la máscara en el elástico y ajustalo a tu rostro. Luego, cosé con seguridad el elástico en su lugar para evitar que se deslice.



VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=wiz5uOD4AnI>

Ponerse, usar y quitarse un barbijo

1. Antes de ponerse un barbijo, lavate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
2. Cubrite la boca y la nariz con el barbijo y asegurate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.
3. 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.
4. Cambiá de barbijo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.
5. 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.

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?

o. Si cuidás a una persona con COVID-19, debés usar barbijo quirúrgico.

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: <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>

Equipo de Derechos Humanos y Sociedad Civil

Dirección de Respuesta al VIH, ITS, Hepatitis Virales y Tuberculosis

Dirección Nacional de Control de Enfermedades Transmisibles

