

Este mensaje está publicado en inglés, русский, soomaali, español, 简体中文, tiếngviệt en: <https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>

25 de enero de 2022

Para: Socios y Proveedores de la ODDS  
De: Lilia Teninty, Directora, Oficina de Discapacidades del Desarrollo  
Asunto: Lineamientos del CDC para el uso de cubrebocas

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) [actualizaron sus recomendaciones sobre el uso del cubrebocas.](#)

- Los cubrebocas N95 y KN95 se recomiendan por encima de otros tipos de cubrebocas.
- Las mascarillas respiratorias de buen ajuste, incluidas la N95, ofrecen la mejor protección. Cuando se usan adecuadamente, filtran la mayoría de las partículas aéreas y reducen el riesgo de transmisión de COVID-19.

La Autoridad de Salud de Oregon también publicó [los consejos para el uso del cubrebocas](#) junto a [los consejos para elegir un cubrebocas efectivo](#). Usar un cubrebocas de buen ajuste N95 o KN95 sumado a vacunarse y a ponerse la vacuna de refuerzo es una de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a quienes lo rodean.

La [Casa Blanca anunció](#) que enviará 400 millones de cubrebocas N95 a las farmacias y a los centros de salud de todo el país dentro de unas pocas semanas.

### A continuación le indicamos cómo ayudar a que su cubrebocas le sirva mejor.

Respirar a través de un cubrebocas crea una barrera contra partículas respiratorias que pueden causar que se infecte de COVID-19.

- 1** Si están disponibles, los cubrebocas N95 o KN95 son la mejor opción para protegerse de las partículas que podrían ser portadoras del virus que causa el COVID-19. Estos cubrebocas de alta filtración están diseñados para un mejor ajuste al rostro.
- 2** Si un cubrebocas N95 o KN95 no están disponibles, un cubrebocas de tela usado sobre un cubrebocas desechable agrega una capa adicional y mejora el ajuste. (No use dos máscaras desechables).
- 3** Un cubrebocas de tela con múltiples capas bloquea más partículas que un cubrebocas de tela con una sola capa.
- 4** Elija un cubrebocas que se ajuste perfectamente sobre la boca y la nariz, sin espacios alrededor de la nariz o las mejillas.

 Oregon Health  
Services



Aunque los requisitos no hayan cambiado por el momento, la Oficina de Servicios de Discapacidades del Desarrollo (ODDS) insiste en hacer que las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD), que los miembros de la familia, que los proveedores y que las entidades de administración de casos estén conscientes de estos lineamientos. Los cubrebocas ajustados de alta calidad son esenciales para reducir el número de contagios por COVID-19, particularmente de la variante altamente contagiosa Ómicron. Urjo a los proveedores de atención directa a que usen los cubrebocas tipo N95 y KN95 para que se protejan a sí mismos y a aquellos a quienes ayudan.

Gracias por apoyar la salud y la seguridad de los residentes de Oregon con discapacidades intelectuales y del desarrollo.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lilia', written in a cursive style.

Lilia Teninty  
Directora  
Oficina de Servicios de Discapacidades del Desarrollo

*Los mensajes anteriores de la directora están disponibles en*  
<http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>

*Síganos en Facebook @oegonDHS.IDD o en Twitter @OregonODDS y explore nuestro sitio web.*

Usted puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. Comuníquese con la Oficina de Servicios de Discapacidades del Desarrollo de Oregon en el 503-945-5811. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión o puede llamar al 711.