

# Ponte la máscara, pónstela bien

Una mascarilla se define como una tela de tejido apretado u otro material absorbente de varias capas que cubre estrechamente la boca y la nariz de un individuo. A continuación, le brindamos una guía para ayudarle a elegir la mascarilla más eficaz.

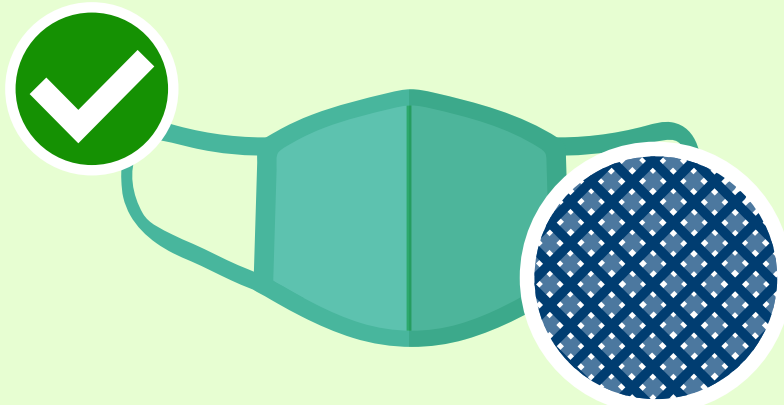
## Recomendado



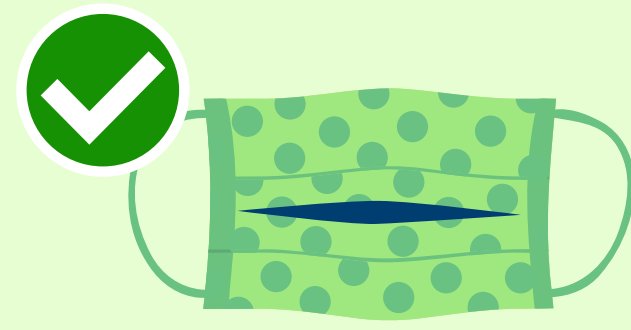
**Mascarillas que se ajustan adecuadamente** (se acomoda bien alrededor de la nariz y barbilla, sin espacios vacíos a los lados de la cara)



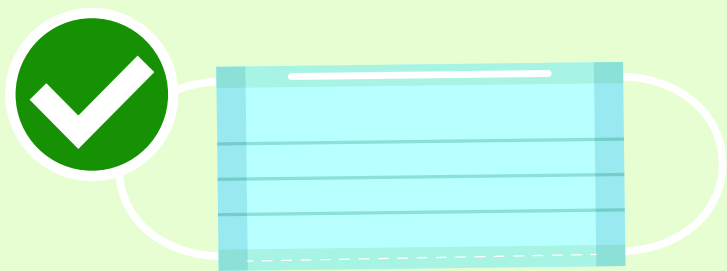
**Mascarillas de dos o tres capas**



**Mascarillas hechas con telas apretadas** (es decir, telas que no dejan pasar la luz cuando se las sostiene frente a una fuente de luz)



**Mascarillas con filtros internos**



**Mascarillas desechables no médicas**

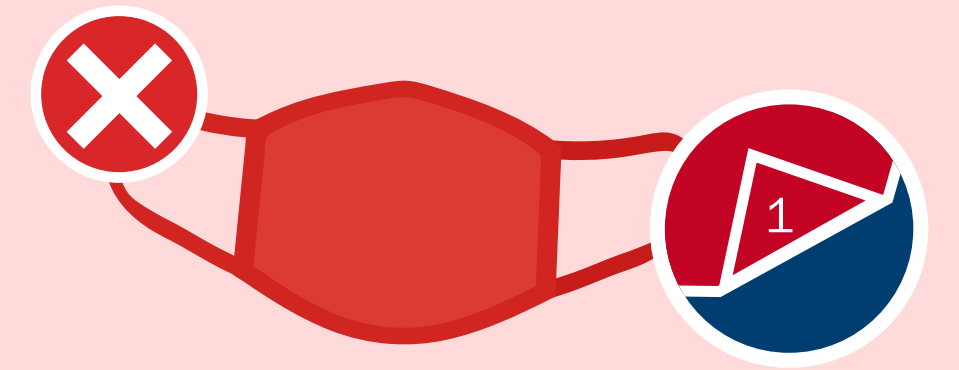


**Mascarillas con telas respirables** (como algodón)

## No recomendado



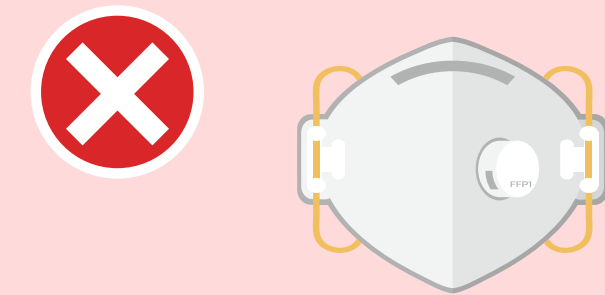
**Mascarillas que no se ajustan adecuadamente** (grandes espacios vacíos, demasiado suelta o ajustada)



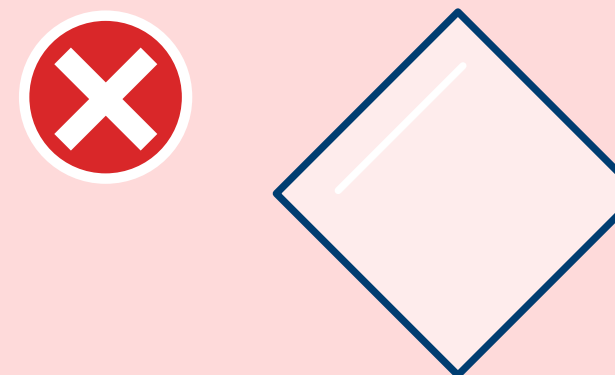
**Mascarillas de una capa**



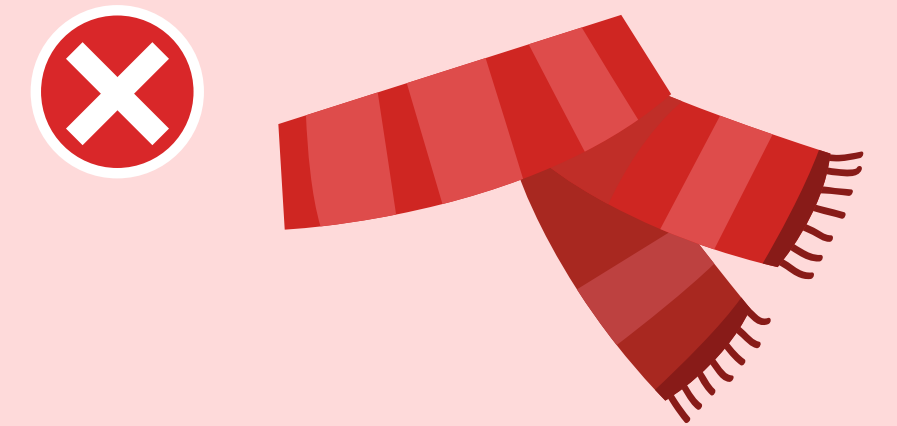
**Mascarillas de tela suelta o tejidas a punto** (es decir, telas que dejan pasar la luz)



**Mascarillas con válvulas de exhalación o ventilación**



**Mascarillas de materiales con los que es difícil respirar** (como el plástico o el cuero)



**Usar una bufanda o un pasamontaña como mascarilla**

## ¿Necesita ayuda para obtener una mascarilla?

Los residentes pueden recoger una mascarilla gratis en los sitios asociados de todo el estado, incluida la mayoría de las oficinas locales del MDHHS y las Agencias de Acción Comunitaria. Encuentre un sitio de distribución o llame a la línea directa de COVID-19 al 1-888-535-6136.