

# RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DEL BARBIJO

COVID-19

Mayo 2021



Ministerio de Salud  
Argentina

## ¿Por qué es importante el uso de barbijos?

**El barbijo genera una barrera que puede evitar el paso de gotas respiratorias que podrían transportar el virus.** Al usarlo te cuidás vos y a las personas que te rodean.

Tiene como objetivo proteger a las personas sanas (la persona sana la utiliza para protegerse cuando entra en contacto con una persona infectada) y disminuir la transmisión a otras personas (una persona infectada la utiliza para evitar la transmisión a otras personas).

El barbijo es una de las medidas de prevención que cuando se combina con otras medidas de protección, como el distanciamiento físico, la buena ventilación de espacios interiores, la higiene de manos y respiratoria y evitar la aglomeración de personas, ayuda a disminuir la transmisión de SARS-CoV-2.

**Es recomendable el uso del barbijo cuando estás con personas no convivientes, aunque puedas mantener la distancia física o el espacio esté bien ventilado**

## ¿Cuándo se recomienda el uso de barbijo?

**El uso de barbijo se recomienda en las siguientes situaciones:**

- Al salir de tu casa. En la vía pública y en cualquier espacio abierto (plaza, parque, etc).
- En ambientes cerrados (escuelas, comercios, centros de salud, etc).
- En lugares de trabajo compartido. Si bien tus compañeros de trabajo pueden ser pocos y aunque los veas a diario, es importante implementar el barbijo entre las medidas de cuidados permanentes.
- Cuando viajás en transporte público.
- Cuando estás con personas no convivientes en espacios cerrados o en lugares abiertos.

**El uso de barbijo se desaconseja o se debe evaluar en los siguientes casos:**

Durante la realización de ejercicio físico moderado o de alta intensidad, siempre y cuando pueda mantenerse la adecuada distancia interpersonal y ventilación.

Para los niños menores de 2 años, no se recomienda el uso de barbijos.

Para personas con discapacidad, se debe evaluar la seguridad del uso de barbijos, según las particularidades del caso.

### **Situaciones especiales**

En restaurantes o bares, se recomienda usar barbijo en todo momento, salvo cuando estés comiendo o bebiendo. En particular, es muy importante el uso correcto del barbijo

si te encontrás en el interior del lugar o cuando hablás con los trabajadores o personas que te atienden.

Si tenés que interactuar con personas con dificultades en la audición o personas que necesiten observar el movimiento de la boca, podés considerar el uso de barbijos transparentes o con paneles de plástico, siempre y cuando cumplan con el ajuste correcto al rostro y otras especificaciones vigentes.

### Uso de máscaras faciales

No se recomienda el uso de máscaras faciales o antiparras como sustituto de barbijos.

Las máscaras faciales, antiparras u otra protección ocular pueden ser utilizadas en combinación con el barbijo.



**LAS MÁSCARAS FACIALES NO SON EFECTIVAS PARA PROTEGERTE A VOS O A LOS QUE TE RODEAN FRENTE A LAS PARTÍCULAS RESPIRATORIAS, POR CONTAR CON ESPACIOS LIBRES POR DONDE ÉSTAS PUEDEN ESCAPARSE O INGRESAR.**

## Características importantes en un barbijo

### Materiales de barbijos de tela

- Debe tener múltiples capas de tela respirable
- La trama de la tela debe ser cerrada (no deben estar confeccionados con lana, hilo y otros con trama abierta).
- No utilizar telas que dificulten la respiración (vinílicas o plásticas)
- Es recomendable que tenga una varilla nasal para un adecuado ajuste en el puente de la nariz.

### Barbijos quirúrgicos descartables

- Son barbijos de único uso.
- Si se humedecen o ensucian deben ser recambiados (siempre llevar barbijos de repuesto)
- Se puede usar un barbijo de tela por fuera para mejorar el ajuste



**NO deben usarse barbijos con válvula de respiración porque permiten el paso de partículas virales**



**NO deben usarse barbijos con una sola capa de tela o confeccionados con tela muy delgada o de trama abierta**

## Mitos

El uso de barbijo no produce un aumento del dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ ) o una disminución del oxígeno ( $\text{O}_2$ ) en el aire que respirás.

Las moléculas de  $\text{CO}_2$  y  $\text{O}_2$  son lo suficientemente pequeñas como para pasar fácilmente a través de cualquier material del barbijo. Por el contrario, las gotitas respiratorias que transportan el virus que causa COVID-19 no pueden pasar tan fácilmente a través de un barbijo correctamente diseñado y usado.

## Forma de uso (manipulación, ajuste, guardado)

### ¿Cómo usar el barbijo?

Para usarlo hay que seguir los siguientes pasos:

- 1- Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón siempre que se manipule el barbijo: al ponérselo, al quitárselo o después de tocarlo en cualquier momento.
- 2- Colocarse el barbijo cubriendo la nariz, la boca y el mentón, ajustándolo bien.
- 3- Una vez que te retires el barbijo, si es reutilizable y no está húmedo o sucio, guardarlo en una bolsa seca y respirable (como una bolsa de papel o de tela) para mantenerlo limpio entre cada uso. Si el barbijo está húmedo o sucio, colocalo en una bolsa de plástico limpia hasta que puedas lavarlo. Si es descartable, se puede desechar en un cesto de residuos.

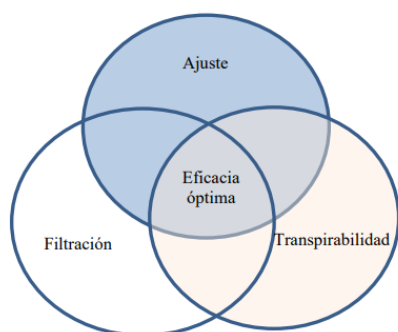
### ¿Qué cuidados debo tener con mi barbijo?

- Los barbijos de tela se deben lavar a diario. Se pueden lavar con agua caliente y jabón.
- Si el barbijo se humedece o se ensucia visiblemente debe ser cambiado.
- No uses barbijos que estén dañados.

## Ajuste

Es importante que el barbijo se ajuste bien a la cara, para que las gotas respiratorias que contienen el virus no puedan entrar y salir alrededor de los bordes del barbijo (en la parte superior o en los lados). Si quedan espacios entre el barbijo y la cara es necesario ajustarlo. Para lograrlo se puede:

- usar nudos en los elásticos o tiras que sujetan el barbijo a las orejas,
- incorporar una varilla en el barbijo a la altura del puente de la nariz,
- usar un barbijo de tela por arriba en el caso de usar barbijo quirúrgico.



## Duración

Los barbijos de tela y quirúrgicos se deben cambiar cuando estén húmedos o visiblemente sucios. Los barbijos quirúrgicos deben ser descartados después de un único uso. Los barbijos de tela se deben lavar a diario.

## Respiradores KN95

Dada la difusión de los barbijos tipo respirador KN95, si decidís usar este tipo de barbijos, es necesario que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones:

Es desechable y no se puede limpiar.

Cuando esté dañado o sucio, deséchalo y reemplazalo por uno nuevo.

Esta máscara es para adultos. Los niños menores de 10 años no pueden usarlo

El barbijo debe ser guardado entre usos en una bolsa respirable limpia (de papel madera o de tela).

**LOS RESPIRADORES KN95 SON SUMINISTROS CRÍTICOS QUE DEBEN PRIORIZARSE PARA LOS TRABAJADORES DE LA SALUD**

## Bibliografía

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/mask-fit-and-filtration.html>

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337833/WHO-2019-nCov-IPC\\_Masks-2020.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337833/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

1-Brooks JT, Beezhold DH, Noti JD, et al. Maximizing Fit for Cloth and Medical Procedure Masks to Improve Performance and Reduce SARS-CoV-2 Transmission and Exposure, 2021. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2021;70:254–257. DOI:

<http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7007e1>external icon

2- Lindsley WG, Blachere FM, Law BF, Beezhold DH, Noti JD. Efficacy of face masks, neck gaiters and face shields for reducing the expulsion of simulated cough-generated aerosols. medRxiv. 2020. <https://doi.org/10.1101/2020.10.05.20207241>external icon

- 3- Sci Rep. 2020 Sep 24;10(1):15665. doi: 10.1038/s41598-020-72798-7. Efficacy of masks and face coverings in controlling outward aerosol particle emission from expiratory activities Sima Asadi
- 4- Bahl P, Bhattacharjee S, de Silva C, Chughtai AA, Doolan C, MacIntyre CR. Face coverings and mask to minimise droplet dispersion and aerosolisation: a video case study. *Thorax*. 2020;75(11):1024-1025. doi:10.1136/thoraxjnl-2020-215748. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32709611>external icon
- 5- Davies A, Thompson KA, Giri K, Kafatos G, Walker J, Bennett A. Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? *Disaster Med Public Health Prep*. 2013;7(4):413-418. doi:10.1017/dmp.2013.43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24229526>external icon.
- 6- Leung NHL, Chu DKW, Shiu EYC, et al. Respiratory virus shedding in exhaled breath and efficacy of face masks. *Nature Medicine*. 2020;26(5):676-680. <https://dx.doi.org/10.1038/s41591-020-0843-2>external icon.
- 7- Bandiera L., Pavar G., Pisetta G., et al. Face coverings and respiratory tract droplet dispersion. *medRxiv*. 2020.10.1101/2020.08.11.20145086. <https://doi.org/10.1101/2020.08.11.20145086>
- 8- Alsved M, Matamis A, Bohlin R, et al. Exhaled respiratory particles during singing and talking. *Aerosol Sci Technol*. 2020.10.1080/02786826.2020.1812502.
- 9- Morawska L., Johnson GR, Ristovski ZD, et al. Size distribution and sites of origin of droplets expelled from the human respiratory tract during expiratory activities. *Aerosol Sci*. 2009;40(3):256-269. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021850208002036>external icon.
- 10- Abkarian M, Mendez S, Xue N, Yang F, Stone HA. Speech can produce jet-like transport relevant to asymptomatic spreading of virus. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2020;117(41):25237-25245. doi:10.1073/pnas.2012156117. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32978297>external icon
- 11- Verma S, Dhanak M, Frankenfield J. Visualizing the effectiveness of face masks in obstructing respiratory jets. *Phys Fluids* (1994). 2020;32(6):061708. doi:10.1063/5.0016018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32624649>
- 12- Ueki H, Furusawa Y, Iwatsuki-Horimoto K, et al. Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV-2. *mSphere*. 2020;5(5):10.1128/mSphere.00637-20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33087517>external icon
- 13- Rodriguez-Palacios A, Cominelli F, Basson AR, Pizarro TT, Ilic S. Textile Masks and Surface Covers-A Spray Simulation Method and a "Universal Droplet Reduction Model" Against Respiratory Pandemics. *Front Med (Lausanne)*. 2020;7:260. doi:10.3389/fmed.2020.00260. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32574342>external icon.
- 14- Viola I.M., Peterson B., Pisetta G., et al. Face coverings, aerosol dispersion and mitigation of virus transmission risk. 2020. <https://arxiv.org/abs/2005.10720>external icon
- 15- Fischer EP, Fischer MC, Grass D, Henrion I, Warren WS, Westman E. Low-cost measurement of face mask efficacy for filtering expelled droplets during speech. *Sci Adv*.

2020;6(36).10.1126/sciadv.abd3083.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32917603>external icon

16- Rengasamy S, Eimer B, Shaffer RE. Simple respiratory protection—evaluation of the filtration performance of cloth masks and common fabric materials against 20-1000 nm size particles. *Ann Occup Hyg.* 2010;54(7):789-798.10.1093/annhyg/meq044.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20584862>

17- Clase CM, Fu EL, Ashur A, et al. Forgotten Technology in the COVID-19 Pandemic: Filtration Properties of Cloth and Cloth Masks-A Narrative Review. *Mayo Clin Proc.* 2020;95(10):2204-2224.10.1016/j.mayocp.2020.07.020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33012350>

18- Konda A, Prakash A, Moss GA, Schmoltdt M, Grant GD, Guha S. Aerosol Filtration Efficiency of Common Fabrics Used in Respiratory Cloth Masks. *ACS Nano.* 2020;14(5):6339-6347.10.1021/acsnano.0c03252. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32329337>external icon

19- Zhao M, Liao L, Xiao W, et al. Household Materials Selection for Homemade Cloth Face Coverings and Their Filtration Efficiency Enhancement with Triboelectric Charging. *Nano Lett.* 2020;20(7):5544-5552.10.1021/acs.nanolett.0c02211.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32484683>external icon

20- Parlin AF, Stratton SM, Culley TM, Guerra PA. A laboratory-based study examining the properties of silk fabric to evaluate its potential as a protective barrier for personal protective equipment and as a functional material for face coverings during the COVID-19 pandemic. *PLoS One.* 2020;15(9):e0239531.10.1371/journal.pone.0239531.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32946526>

21- Hendrix MJ, Walde C, Findley K, Trotman R. Absence of Apparent Transmission of SARS-CoV-2 from Two Stylists After Exposure at a Hair Salon with a Universal Face Covering Policy – Springfield, Missouri, May 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2020;69(28):930-932.10.15585/mmwr.mm6928e2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32673300>external icon.

22- Wang Y, Tian H, Zhang L, et al. Reduction of secondary transmission of SARS-CoV-2 in households by face mask use, disinfection and social distancing: a cohort study in Beijing, China. *BMJ Glob Health.* 2020;5(5).10.1136/bmjgh-2020-002794.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32467353>external icon

23- Doung-Ngern P, Suphanchaimat R, Panjangampatthana A, et al. Case-Control Study of Use of Personal Protective Measures and Risk for Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection, Thailand. *Emerg Infect Dis.* 2020;26(11).10.3201/eid2611.203003.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32931726>

24- Payne DC, Smith-Jeffcoat SE, Nowak G, et al. SARS-CoV-2 Infections and Serologic Responses from a Sample of U.S. Navy Service Members – USS Theodore Roosevelt, April 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2020;69(23):714-721.10.15585/mmwr.mm6923e4.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32525850>

25- Schwartz KL, Murti M, Finkelstein M, et al. Lack of COVID-19 transmission on an international flight. *Cmaj.* 2020;192(15):E410.10.1503/cmaj.75015.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32392504>

- 26- Wang X, Ferro EG, Zhou G, Hashimoto D, Bhatt DL. Association Between Universal Masking in a Health Care System and SARS-CoV-2 Positivity Among Health Care Workers. JAMA. 2020.10.1001/jama.2020.12897. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32663246>
- 27- Mitze T., Kosfeld R., Rode J., Wälde K. Face Masks Considerably Reduce COVID-19 Cases in Germany: A Synthetic Control Method Approach. IZA – Institute of Labor Economics (Germany);2020.ISSN: 2365-9793, DP No. 13319. <http://ftp.iza.org/dp13319.pdf>
- 28- Gallaway MS, Rigler J, Robinson S, et al. Trends in COVID-19 Incidence After Implementation of Mitigation Measures – Arizona, January 22-August 7, 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2020;69(40):1460-1463.10.15585/mmwr.mm6940e3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33031366>external icon
- 29- Lyu W, Wehby GL. Community Use Of Face Masks And COVID-19: Evidence From A Natural Experiment Of State Mandates In The US. Health Aff (Millwood). 2020;39(8):1419-1425.10.1377/hlthaff.2020.00818. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32543923>external icon.
- 30- Hatzius J, Struyven D, Rosenberg I. Face Masks and GDP. Goldman Sachs Research <https://www.goldmansachs.com/insights/pages/face-masks-and-gdp.html>external icon. Accessed July 8, 2020.
- 31-Karaivanov A., Lu S.E., Shigeoka H., Chen C., Pamplona S. Face Masks, Public Policies And Slowing The Spread Of Covid-19: Evidence from Canada National Bureau Of Economic Research 2020.Working Paper 27891. <http://www.nber.org/papers/w27891>external icon.
- 32- Chernozhukov V, Kasahara H, Schrimpf P. Causal Impact of Masks, Policies, Behavior on Early Covid-19 Pandemic in the U.S. medRxiv. 2020.10.1101/2020.05.27.20115139. <http://medrxiv.org/content/early/2020/05/29/2020.05.27.20115139.abstract>external icon
- 33- Leffler CT, Ing EB, Lykins JD, Hogan MC, McKeown CA, Grzybowski A. Association of country-wide coronavirus mortality with demographics, testing, lockdowns, and public wearing of masks (updated August 4, 2020). medRxiv. 2020.10.1101/2020.05.22.20109231. <http://medrxiv.org/content/early/2020/05/25/2020.05.22.20109231.abstract>
- 34- A laboratory-based study examining the properties of silk fabric to evaluate its potential as a protective barrier for personal protective equipment and as a functional material for face coverings during the COVID-19 pandemic. Adam F. Parlin, Samuel M. Stratton, Theresa M. Culley, Patrick A. Guerra .Published: September 18, 2020 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239531>
- 35-Maximizing Fit for Cloth and Medical Procedure Masks to Improve Performance and Reduce SARS-CoV-2 Transmission and Exposure, 2021 John T. Brooks, MD1; Donald H. Beezhold, PhD2; John D. Noti, PhD2; Jayme P. Coyle, PhD2; Raymond C. Derk, MS2; Francoise M. Blachere, MS2; William G. Lindsley, PhD2
- 36-Lindsley WG, Blachere FM, Law BF, Beezhold DH, Noti JD. Eficacia de máscaras faciales, polainas de cuello y protectores faciales para reducir la expulsión de aerosoles simulados generados por tos. Aerosol Sci Technol. En la prensa 2020



[argentina.gob.ar/salud](https://argentina.gob.ar/salud)