

# ¿Debo usar una máscara?

Desde el 17 de febrero de 2022, ya no es obligatorio usar una mascarilla en todos los espacios de interior en Nuevo México. Sin embargo, usted puede optar por seguir usando una mascarilla para protegerse a sí mismo o a otros de enfermarse de COVID. Si usted se siente más cómodo al seguir usando una mascarilla en espacios públicos, ¡está bien!

Algunos lugares en Nuevo México todavía requieren una mascarilla, como hospitales, hogares de ancianos, centros de vida asistida, centros de día para adultos, centros de cuidados paliativos, centros de rehabilitación, centros correccionales estatales, centros de justicia juvenil, centros de tratamiento residencial, hogares de veteranos, entornos de atención congregada y hogares comunitarios. Algunas empresas privadas también pueden optar por exigir una mascarilla.

## A la hora de decidir si usar una mascarilla, considere:



## Las personas con ciertas condiciones de salud pueden tener más riesgo de enfermarse de COVID-19. Algunas de ellas son:

- Cáncer
- Enfermedad cerebrovascular o ictus
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades crónicas del hígado
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Fibrosis quística
- Demencia u otras afecciones neurológicas
- Diabetes
- Discapacidades
- Enfermedades del corazón
- Infección por VIH
- Trastornos de salud mental
- Trasplante de órganos o células madre
- Sobrepeso y obesidad
- Inactividad física
- Embarazo
- Anemia de células falciformes o talasemia
- Fumar cigarrillos (actual o anteriormente)
- Abuso de sustancias
- Tuberculosis
- Sistema inmunitario debilitado

## Puede que sea más probable contraer COVID en algunos entornos en comparación con otros.

Es bueno tener en cuenta el tipo de entorno en el que va a estar a la hora de decidir si llevar o no una mascarilla. A continuación se muestran algunos ejemplos.

Riesgo menor	Riesgo moderado	Riesgo elevado
Actividades al aire libre como acampar, hacer ejercicio, comer al aire libre, visitar a los amigos en el exterior.	Actividades en el interior, como comer en un restaurante, trabajar estrechamente con otras personas, visitar a los amigos en el interior.	Lugares concurridos como conciertos, eventos deportivos, cines, discotecas y viajes en avión.

## Revise los niveles de COVID-19 de su comunidad:



Cada comunidad es única en cuanto a la cantidad de COVID-19 que se extiende por la zona.

Usted puede revisar la propagación de COVID-19 en los Estados Unidos así como en cada condado de Nuevo México visitando [COVID.gov](https://www.covid.gov)

Cada condado se clasifica según tenga una difusión baja, media o alta de COVID-19. Estas clasificaciones le orientarán sobre las medidas preventivas que usted, como individuo, puede tomar en función de su situación.

### Propagación baja

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.

### Propagación Media

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Si alguien con quien vive corre el riesgo de enfermarse gravemente de COVID, considere la posibilidad de usar una mascarilla y hacerse la prueba antes de interactuar con personas de riesgo.

### Propagación alta

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Si alguien con quien vive corre el riesgo de enfermarse gravemente de COVID, considere la posibilidad de usar una mascarilla y hacerse la prueba antes de interactuar con personas de riesgo.
- Utilice una mascarilla bien ajustada en interiores, esté o no vacunado.
- Limite su contacto con las aglomeraciones y las actividades en interiores.

Las personas de 65 años o más tienen más probabilidades de enfermarse, ser hospitalizadas o morir de COVID que los grupos de edades más jóvenes.



2 veces más probabilidades de enfermarse por COVID

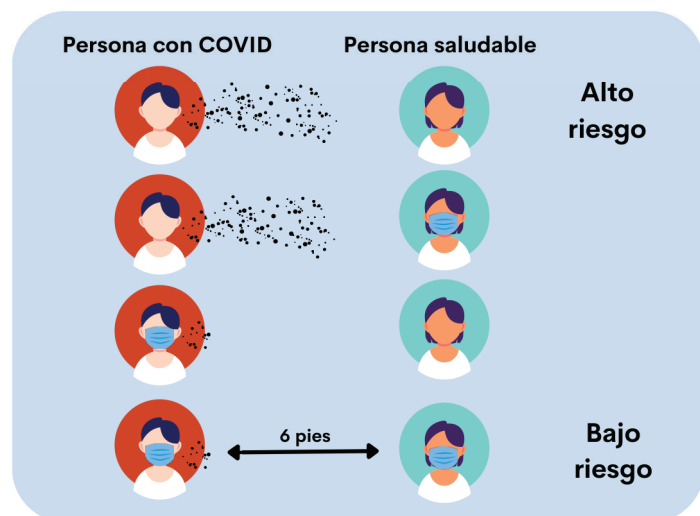


35 veces más probabilidades de ser hospitalizado



1.100 veces más probabilidades de morir por COVID

Puede ayudar a prevenir la propagación del COVID en su comunidad utilizando una mascarilla cuando esté enfermo.

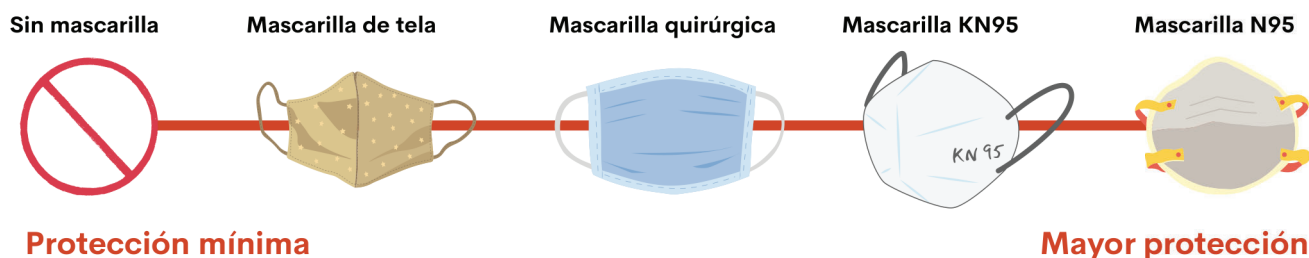


Si ha dado positivo en la prueba de COVID o se siente mal, puede utilizar una mascarilla para reducir las posibilidades de contagiar a otras personas.

- Si está enfermo con COVID y pasa mucho tiempo cerca de otras personas, lo mejor es que todos lleven mascarilla.
- Llevar una mascarilla cuando se está enfermo ayudará a evitar que otras personas en riesgo obtengan una enfermedad grave por COVID.

Algunas mascarillas ofrecen más protección que otras.

Para obtener la mejor protección, elija una mascarilla de alta calidad, como una KN95 o N95. Asegúrese de que la mascarilla se ajuste bien a su cara y que pueda respirar fácilmente. Elija una mascarilla con varias capas para mantener sus gotas respiratorias dentro y las de los demás fuera.



¿Debo usar siempre una mascarilla?

Considere las mascarillas como algo que se pone y se quita "según el clima". Por ejemplo, si hace frío afuera, agrega guantes o una chaqueta adicional. Si estás en una actividad con alto riesgo de COVID (como una reunión grande en el interior), entonces debe usar una mascarilla ajustada. Si esta en una actividad con bajo riesgo de COVID (como el excursionismo al aire libre), entonces *no necesita* usar una mascarilla. Considere su riesgo y el de los demás cuando tome una decisión sobre el uso de la mascarilla.

**Abrigarse**



**Destaparse**

