



# MANTÉNGASE SANO/A

[accgov.com/covid19-es](http://accgov.com/covid19-es)  
706-613-3333



Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda el uso de una cubierta de tela para la cara en espacios públicos, para ayudar a minimizar que personas que tienen el virus sin saberlo, lo propaguen a otros. Aquí hay dos tipos de cubiertas de tela que puede hacer en su casa. Para más detalles, incluyendo como usarlas y limpiarlas y quien no debería usarlas, visite: [cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus).

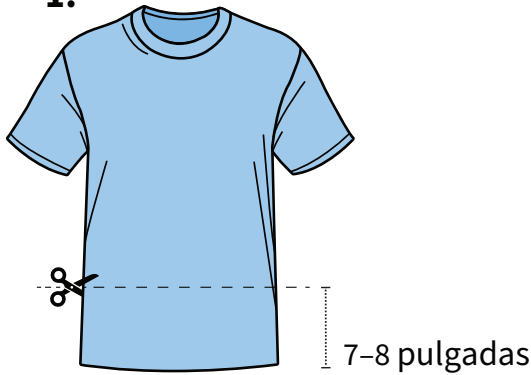
## Mascarilla rápida con camiseta (método sin costuras)



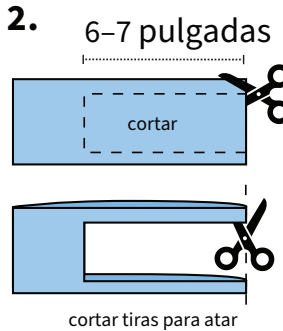
- Camiseta
- Tijeras

### Tutorial

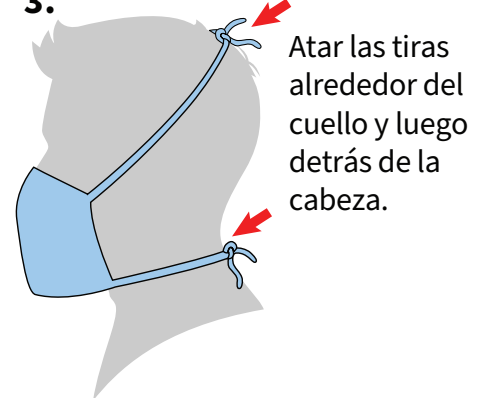
1.



2.



3.

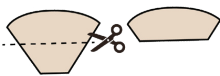


## Mascarilla con pañuelo (método sin costuras)

- Pañuelo (tela cuadrada de algodón de 20" x 20" aproximadamente)
- Filtro de café
- Bandas de goma (o sujetadores para el cabello)
- Tijera (si cortará su propia tela)

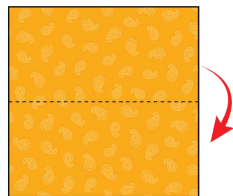
### Tutorial

1.

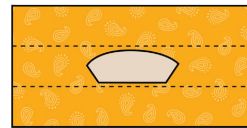


Cortar el filtro de café

2.



3.

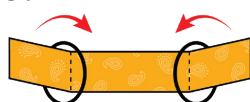


Doblar el filtro en el centro de la bandana doblada. Doblar la parte de arriba hacia abajo. Doblar la parte de abajo hacia arriba.

4.



5.



Colocar las gomas o cintas elásticas para el cabello a 6 pulgadas de distancia la una de la otra

6.



Doblar los costados hacia el centro y colocar un extremo dentro del otro.

7.

