



MANTÉNGASE SANO/A



706-613-3333

accgov.com/covid19-es

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.

Mascarilla rápida con camiseta (método sin costuras)

Materiales

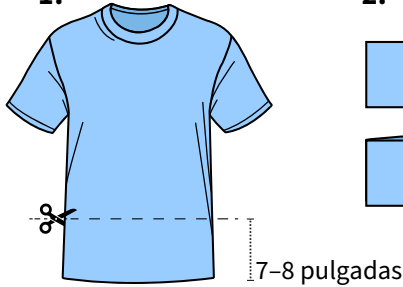
- Camiseta
- Tijeras



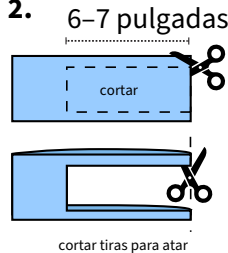
Atar las tiras alrededor del cuello y luego detrás de la cabeza.

Tutorial

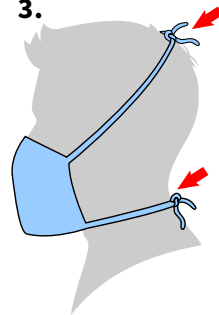
1.



2.



3.



Mascarilla con pañuelo (método sin costuras)

Materiales

- 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

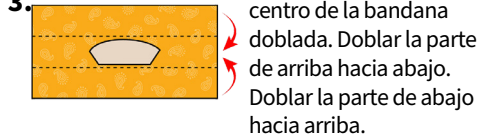
1.



2.



3.



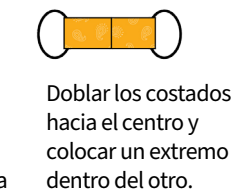
4.



5.



6.



7.

