



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

How to Wear Cloth Face Coverings

Updated March 22, 2020

Print Page

Cloth face coverings are an additional step to help slow the spread of COVID-19 when combined with every day preventive actions and social distancing in public settings.

- **Who should NOT use cloth face coverings:** children under age 2, or anyone who has trouble breathing, is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the mask without assistance.
- **Cloth face coverings are NOT surgical masks or N95 respirators.** Currently, surgical masks and N95 respirators are critical supplies that should be reserved for healthcare workers and other first responders.

Wear your Face Covering Correctly

- Wash your hands before putting on your face covering
- Put it over your nose and mouth and secure it under your chin
- Try to fit it snugly against the sides of your face
- Make sure you can breathe easily

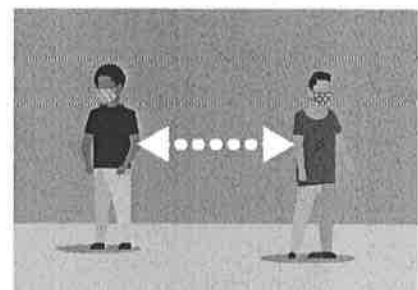


Use the Face Covering to Protect Others

- Wear a face covering to help protect others in case you're infected but don't have symptoms
- Wear the covering in public settings when around people outside of your household, especially when other social distancing measures are difficult to maintain
- **Don't** put the covering around your neck or up on your forehead
- **Don't** touch the face covering, and, if you do, wash your hands

Follow Everyday Health Habits

- Stay at least 6 feet away from others
- Avoid contact with people who are sick
- Wash your hands often, with soap and water, for at least 20 seconds each time
- Use hand sanitizer if soap and water are not available





Take Off Your Cloth Face Covering Carefully, When You're Home

- Untie the strings behind your head or stretch the ear loops
- Handle only by the ear loops or ties
- Fold outside corners together
- Place covering in the washing machine (learn more about how to wash cloth face coverings)
- Be careful not to touch your eyes, nose, and mouth when removing and wash hands immediately after removing.

More Information

[Considerations for Wearing Cloth Face Coverings](#)

[How to Wear Your Cloth Face Covering](#)

[How to Wash Your Cloth Face Covering](#)

[How to Make Your Own Cloth Face Covering](#)








[Important Information About Your Cloth Face Coverings](#) 

[ASL Video Series: Easy DIY Cloth Face Covering](#)

[How to Make Your Own Face Covering Video \(Spanish\)](#)

Page last reviewed: March 22, 2020

COVID-2019 Menu

-  [Coronavirus Home](#)
-  [Your Health](#)
-  [Community, Work & School](#)
-  [Healthcare Workers](#)
-  [Laboratories](#)
-  [Health Departments](#)
-  [Cases, Data & Surveillance](#)
-  [More Resources](#)



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cómo usar las cubiertas de tela para la cara

Actualizado el 22 de marzo del 2020

Imprimir la página

El uso de cubiertas de tela para la cara es una medida adicional para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19 cuando se lo combina con las medidas preventivas cotidianas y el distanciamiento social en entornos públicos.

- **Quiénes NO deberían usar cubiertas de tela para la cara:** los niños menores de 2 años de edad y las personas que tengan dificultad para respirar, o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.
- **Las cubiertas de tela para la cara NO son mascarillas quirúrgicas ni mascarillas de respiración N-95.** Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias.

Use la cubierta para la cara de manera correcta

- Lávese las manos antes de colocarse la cubierta para la cara
- Colóquela de tal manera que le cubra la nariz y la boca, y asegúrela por debajo de la barbilla
- Trate de que se ajuste a los lados de la cara
- Asegúrese de poder respirar con facilidad



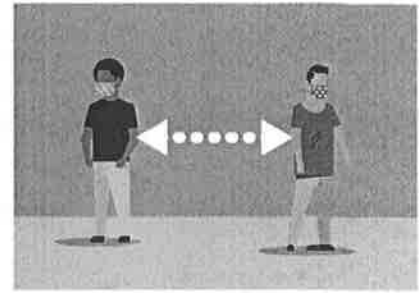
Use la cubierta para la cara para proteger a los demás

- Use una cubierta para la cara para ayudar a proteger a los demás en caso de que usted esté infectado pero no presente síntomas
- Use la cubierta en entornos públicos cuando esté con personas fuera de su hogar, especialmente cuando resulte difícil mantener otras medidas de distanciamiento social recomendadas
- **No se coloque la cubierta alrededor del cuello ni sobre la frente**
- **No toque la cubierta para la cara y, en caso de hacerlo, lávese las manos**

Tenga hábitos de salud cotidianos

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las demás personas

- Evite el contacto con personas que están enfermas
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos cada vez que lo haga
- Use un desinfectante de manos si no tiene agua y jabón



Quítese la cubierta de tela para la cara cuidadosamente al llegar a casa

- Desate las tiras detrás de la cabeza o estire las bandas para las orejas
- Manipúlela solo mediante las tiras o bandas para las orejas
- Pliegue los extremos externos
- Coloque la cubierta en la lavadora (obtenga más información sobre cómo lavar las cubiertas de tela para la cara)
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la cubierta, y lávese las manos de inmediato después de quitársela.

Más información

[Consideraciones al usar cubiertas de tela para la cara](#)

[Cómo usar su cubierta de tela para la cara](#)

[Cómo lavar su cubierta de tela para la cara](#)

[Cómo hacer su propia cubierta de tela para la cara](#)

[Información importante acerca de sus cubiertas de tela para la cara](#)

[Serie de videos en ASL: cubierta de tela para la cara fácil de hacer](#)

[Video: Cómo hacer su propia cubierta para la cara \(Español\)](#)

Esta página fue revisada el 22 de marzo del 2020

COVID-2019 Menu

- [Coronavirus Home](#)
- [Your Health](#)
- [Community, Work & School](#)
- [Healthcare Workers](#)
- [Laboratories](#)
- [Health Departments](#)
- [Cases, Data & Surveillance](#)
- [More Resources](#)