

Kit de "vuelta al cole"

Este curso viene cargado de incertidumbre pero una cosa está clara, la preparación de material para la vuelta a clase incluye un Kit frente al coronavirus. Este kit debe llevar mascarillas y gel hidroalcohólico y, quizá, algo más.

Vamos a ir parte por parte:

MASCARILLAS

¿Qué mascarillas utilizar?

Las mascarillas recomendables son las higiénicas y las quirúrgicas. Entre las higiénicas se incluyen las de tela reutilizables, que deben cumplir con la norma 0065 (debe venir indicado en envase o etiquetado). Las mascarillas caseras son válidas si han utilizado telas que cumplen con la normativa 0065 y se han elaborado siguiendo el patrón establecido por el ministerio.

¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?

Mascarillas higiénicas

Las mascarillas higiénicas son un complemento a las medidas de distanciamiento físico e higiene recomendadas por el Ministerio de Sanidad en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

Cubren boca, nariz y barbilla y están provistas de un amarré que rodea la cabeza o se sujeta en las orejas. Suelen estar compuestas por una o varias capas de material textil y pueden ser reutilizables o de un solo uso.

Tipos de mascarillas higiénicas

Hay tres clases:

- MASCARILLAS QUE CUMPLEN LAS ESPECIFICACIONES UNE 0064 Y 0065**
Su etiquetado muestra el cumplimiento de estas especificaciones técnicas.
- MASCARILLAS CON OTRAS ESPECIFICACIONES**
Son aquellas que se someten a ensayos y no llegan a cumplir el estándar de calidad UNE, o simplemente han hecho ensayos en base a otras normas. Pueden indicar en su etiquetado que se han sometido a estas pruebas y mostrar los resultados obtenidos.
- MASCARILLAS SIN ESPECIFICACIONES**
Aquellos que no se han sometido a ensayos ni verificaciones.

¿Cuánto duran?

Este producto no es un EPI ni un producto sanitario.

Si son reutilizables, el fabricante indicará el número máximo de lavados. A partir de ahí, no se garantiza la eficacia de la mascarilla.

Las no reutilizables deben ser eliminadas después de su uso recomendado.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

¿Dónde se pueden comprar?

Pueden encontrarse en cualquier establecimiento.

¿Qué debo mirar en el etiquetado?

Presta especial atención a si vienen indicados ensayos y sus resultados. La referencia a la norma UNE, asegura el cumplimiento de un estándar de calidad que se corresponde con:

MASCARILLAS CON ESPECIFICACIONES UNE	EFICACIA DE FILTRACIÓN BACTERIANA (EFB)	RESPIRABLES
NO REUTILIZABLES	REAL O SUPERIOR AL 95%	INDICIOS A REPAQUETAR
REUTILIZABLES	REAL O SUPERIOR AL 90%	

Puede haber otros fabricantes que muestren resultados de pruebas conforme a otras normas o criterios. Los resultados de ensayos de normas distintas no son comparables.

¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?

Mascarillas quirúrgicas

Las mascarillas quirúrgicas son las que acostumbramos a ver en entornos clínicos. Su objetivo es evitar que el personal sanitario y los pacientes infectados (o sospechosos de estarlo) transmitan agentes infecciosos.

Estas mascarillas están diseñadas para filtrar el aire exhalado. Su misión es proteger a quienes están a tu alrededor, evitando la dispersión virica al estornudar, toser o hablar.

Deben tener un mecanismo que permita ceñirla estrechamente sobre nariz, boca y barbilla a quien la lleva puesta.

Tipos de mascarillas quirúrgicas

¿Cuánto duran?

Depende del fabricante. Consulta las instrucciones. Cuando la notes húmeda o sucia, cámbiala.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h.

En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

¿Dónde se compran?

Pueden tener fecha de caducidad.

En cualquier establecimiento y deberán venderse empaquetadas.

Sólo las farmacias pueden vender mascarillas quirúrgicas individualmente sin envasar y deben suministrarse en un formato que garantice su protección frente a la contaminación antes de su uso.

¿Qué debo mirar en el etiquetado?

Según su Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB), son de tipo I o tipo II. Estas últimas pueden ser también resistentes a salpicaduras (sangre y otros líquidos biológicos) si se denominan IIR.

El tipo de mascarilla: Tipo I o Tipo II.

Esta misma información también debe aparecer en las mascarillas compradas en internet.

El marcado CE asegura que el producto cumple con la legislación.

La referencia a la norma UNE EN 14683 asegura el cumplimiento de un estándar de calidad.

El tipo de mascarilla: Tipo I o Tipo II.

Esta misma información también debe aparecer en las mascarillas compradas en internet.

Sean higiénicas o quirúrgicas, desechables o reutilizables, no se recomienda el uso de la misma durante más de cuatro horas (por comodidad e higiene), por lo que los alumnos tendrán que cambiar de mascarilla, al menos, una vez, por lo que se aconseja que lleven una o dos mascarillas de repuesto.

Al quitarse las mascarillas deben guardarla de forma correcta. Si es para tirar, se puede meter en una bolsa de plástico para desecharla de forma adecuada en casa (o en el liceo si hay papeleras preparadas para ello), si es para lavar o utilizar más tarde, en un sobre de papel o en una bolsa de tela. Las mascarillas deben estar en bolsas (sobres, fundas...) de forma individual, tanto antes como después de utilizarlas.

¿CÓMO MANEJAR LA MASCARILLA?

Para ponerse y quitarse la mascarilla es conveniente tener las manos limpias (agua-jabón o gel hidroalcohólico), tocar únicamente las cintas y ajustar en nariz y mentón.



A la hora de ir a beber (o tomar algo que no supone un largo periodo), se puede retirar la mascarilla de un solo lado, sujetando la goma y retirándola de la oreja de forma horizontal, se bebe y se vuelve a colocar. Se repite el proceso para cada trago. Las mascarillas no deben ni levantarse ni bajarse ya que así se restriegan los posibles patógenos por la cara.

En el momento de la comida, la mascarilla se debe retirar siguiendo las indicaciones ya dadas y después, se pliega tocando por fuera y se guarda envuelta en una tela, un sobre, un pañuelo o una bolsa cerrada. No se debe meter en el bolsillo ni dejar sobre la mesa (ni en el codo o en la barbilla). Al terminar de comer se debe volver a colocar de la forma adecuada. Según el horario de comida, puede ser el momento de cambiar de mascarilla por lo que la usada se guardaría de forma adecuada y se pondría una limpia.

Las mascarillas higiénicas y quirúrgicas protegen a los demás de nuestras emisiones, por lo que requiere que se mantengan las medidas de higiene y seguridad, lavado de manos y mantener la distancia física siempre que sea posible.

¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?

¿Qué tipos hay a la venta?

A grandes rasgos, las mascarillas se pueden dividir en higiénicas, quirúrgicas, Equipo de Protección Individual (EPI) y otras mascarillas comerciales.

Mascarillas para la población general

		Para protegerte a ti	Para proteger a los demás
 Mascarillas higiénicas	Con especificaciones UNE	+	+
	Sin especificaciones UNE	Consulta en la página 2	
 Mascarillas quirúrgicas	Tipo I	+	+
	Tipo II	+	+
	Tipo III	+	+

Señal un elemento de barrera para protegerte frente al contagio de la COVID-19 siempre y cuando se cumpla al menos de medidas de distanciamiento físico, lavado de manos y demás recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

HIGIENE

Para la higiene de manos se puede utilizar gel hidroalcohólico o agua y jabón. El lavado debe durar unos 20 segundos y hay que asegurarse de extender por toda la mano (entre los dedos, uñas...)

GEL HIDROALCOHÓLICO

Los alumnos deben llevar su propio gel hidroalcohólico (aunque habrá zonas del colegio que dispondrán de dispensadores).

El gel tiene que ser, al menos, de un 70% de alcohol.

Los sprays de gel no son aconsejables ya que no se asegura la distribución homogénea por la superficie (o piel).

Es importante que se tenga cuidado con el sol tras haberse aplicado el gel ya que puede dañar la piel. Si es posible es aconsejable usar el gel al ir a entrar a las clases y lavarse las manos al salir al patio.

AGUA Y JABÓN

Es preferible el uso de agua y jabón que el del gel hidroalcohólico, aunque no siempre es fácil sustituirlo. Para aquellos que tengan sensibilidad al gel se puede plantear un preparado de agua y jabón como alternativa, aunque necesitaría algo de agua para enjuagar.

También se podrían utilizar esponjas jabonosas (se preparan pequeños cuadrados a partir de una grande) o preparar láminas de papel con jabón (<https://www.youtube.com/watch?v=e6yH2lenH6s>). Estas alternativas requieren la eliminación adecuada de los restos (esponja o jabón).

NECESER

Todo este material podría llevarse en un neceser o bolsa adaptada que contaría con:

- Mascarillas en recipientes individualizados.
- Recipiente (sobre, bolsa, caja de plástico...) para la/s mascarilla/s que se retira/n.
- Bote de gel hidroalcohólico y/o de agua con jabón.
- Pañuelitos de un solo uso.

Webgrafía

elmira.es/30/08/2020/estas-son-las-mejores-mascarillas-que-pueden-llevar-los-ninos-para-la-vuelta-al-cole

elmundo.es/ciencia-y-salud/30/08/2020

[Ministerio de Consumo Guia de compra mascarillas](#)

maldita.es/29/07/2020-mascarilla-quitadas-volver-poner-consejos-guardarla-terrazas-casa