

It is important to wear well-fitted masks to combat the spread of COVID-19. Some masks and respirators, like the N95 (pictured right) offer greater protection to you and those around you. We understand that sometimes access to these masks is difficult.

While cloth masks, surgical masks, filtered masks, and even double masking is less effective than N95s, you can optimize your health with simple tips. A mask that is **well-fitted** and **comfortable** for you is an asset to public health. Henry J. Austin Health Center’s guide to proper mask fitting (below) follows [CDC guidelines](#).



## MAXIMIZE YOUR PROTECTION AGAINST COVID-19



### FITTED N95 FACE MASK

Wearing a N95 face mask is the most effective mask as they fit closely to your face with minimal leakage around the edges. These masks offer the best protection and serve as a two-way filter for air entering and exiting.



### DOUBLE MASK (SURGICAL + CLOTH)

Wearing a cloth mask over a surgical mask (double masking) offers protection almost as effective as a N95. Surgical masks offer one-way protection that help prevent the spread of large droplets when wearers cough and/or sneeze. The cloth adds an extra layer of protection and better fit.



### FILTERED CLOTH MASK

Wearing a filtered cloth mask that is made to have a filter (with multi-layers) help masks reduce wearer’s exposure. Mask with higher thread counts work best, acting as extra layers of protection. This mask is equal protection to double masking.



### SURGICAL MASK WITH KNOT & TUCK

Knitting the ear loops of medical procedure masks where they are attached to the mask’s edges and then tucking in and flattening the extra materials close to the face help reduce the wearer’s exposure.



### SINGLE SURGICAL OR CLOTH MASK

Wearing a single mask is the least effective. However, a single cloth mask allows individuals to breathe more freely, can be washed and worn without damage, as well as tied securely.

**Bettering the fit of your cloth and surgical mask improves your mask’s performance. Double masking is recommended to effectively slow the spread of COVID-19.**



## MAXIMICE SU PROTECCIÓN CONTRA EL COVID-19



### MASCARILLA N95 AJUSTADA

La mascarilla N95 es la más eficaz, dado que se adapta estrechamente al rostro, y permite solo una fuga mínima hacia el exterior alrededor de sus bordes. Estas mascarillas ofrecen la mejor protección y funcionan como un filtro bidireccional para el aire que entra y sale.



### MÁSCARA DOBLE (QUIRÚRGICA + TELA)

Ponerse una mascarilla de tela sobre una mascarilla quirúrgica (máscara doble) ofrece un nivel de protección casi tan eficaz como el uso de la N95. Las mascarillas quirúrgicas ofrecen protección en una sola dirección, lo que ayuda a prevenir la propagación de las gotas respiratorias cuando las personas tosen o estornudan. La tela agrega una capa adicional de protección y se adapta mejor al rostro.



### MASCARILLA DE TELA FILTRADA

El uso de una mascarilla de tela filtrada, elaborada para filtrar (a través de varias capas), ayuda a reducir la exposición del usuario. Las mascarillas con un alto conteo de hilos funcionan mejor; el alto conteo de hilos sirve como capas adicionales de protección. Esta mascarilla brinda una protección equivalente al uso de máscara doble.



### MASCARILLA QUIRÚRGICA ANUDADA Y ENTREMETIDA

Anudar las bandas para las orejas de las mascarillas protectoras para uso médico justo a los bordes de la mascarilla y luego entremeter y aplanar el material que sobra junto al rostro ayuda a reducir la exposición del usuario.



### UNA SOLA MASCARILLA QUIRÚRGICA O DE TELA

Ponerse una sola mascarilla es la manera menos eficaz de protegerse. Sin embargo, las mascarillas de tela permiten que las personas respiren más libremente, se pueden lavar y volver a poner sin dañarlas, y también amarrarse de manera segura.

**Mejorar la adaptación de su mascarilla de tela o quirúrgica mejora el rendimiento de su mascarilla. El uso de máscara doble se recomienda para frenar eficazmente la transmisión del virus COVID-19.**