

## COMO DEBEMOS PONERNOS LA MASCARILLA

### 1 Lávate las manos

Antes de tocar una mascarilla limpia, lávate las manos muy bien. Para ello debes usar un desinfectante a base de alcohol o simplemente agua con jabón. De nada sirve colocarse una mascarilla si antes nos tocamos la cara con una mano que pueda contener el virus. Usa siempre una toalla de papel limpia para secarte las manos y, luego tirla a la basura.

### 2 Revisa la mascarilla para buscar defectos

Asegúrate de que la mascarilla no tiene defectos, agujeros ni desgarros en el material.

### 3 Orienta la parte superior de la mascarilla correctamente

Para que la mascarilla quede lo más cerca posible de tu piel, ten en cuenta que la parte superior tiene un borde flexible, pero rígido, que puedes moldear alrededor de tu nariz. Asegúrate de que este lado esté orientado hacia arriba antes de ponerte la mascarilla en la cara.

### 4 Asegúrate de que el lado correcto de la mascarilla quede hacia afuera

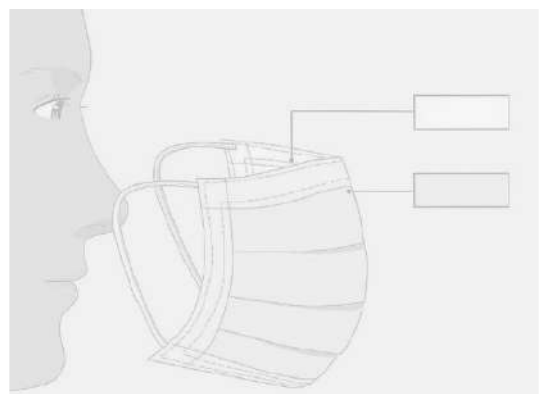
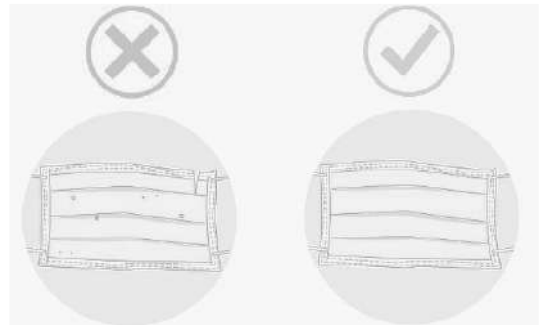
El interior de la mayoría de las mascarillas es de color blanco, mientras que el exterior es de otros colores. Antes de ponértelo, asegúrate de que el lado blanco vaya hacia tu cara.

### 5 Ponte la mascarilla en la cara

Existen varios tipos de mascarillas; cada una con diferentes métodos de fijación a la cabeza.

Bandas para orejas. Algunas mascarillas tienen dos bandas para orejas a cada lado. Por lo general, estas bandas se hacen de un material elástico para que puedan estirarse. Agarra este tipo de mascarilla de las bandas; pon una banda alrededor de una de tus orejas y luego la otra alrededor de la oreja del otro lado.

Lazos o correas. Algunas mascarillas vienen con piezas de tela que se amarran alrededor de la parte posterior de la cabeza. La mayoría de estas mascarillas tienen lazos o correas en la parte superior e inferior. Toma la mascarilla de los lazos superiores, colócalos alrededor de la parte posterior de la cabeza y amárralos para unirlos.

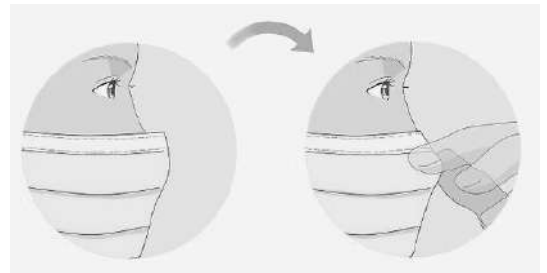


**Bandas.** Algunas mascarillas vienen con dos bandas elásticas que se colocan encima y alrededor de la parte posterior de la cabeza (distintas a las que se colocan alrededor de las orejas). Sujeta la mascarilla frente a tu cara, coge con las manos las dos bandas y llévalas a la parte posterior de la cabeza. Coloca la banda inferior por detrás de la cabeza a la altura del cuello y la banda superior por detrás de la cabeza a la altura de la coronilla.



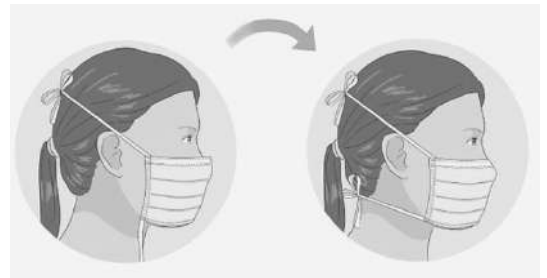
## 6 Ajusta la pieza que va en la nariz

Ahora que la mascarilla está en su lugar, usa el dedo índice y el pulgar para pellizcar la parte flexible del borde superior alrededor del puente de la nariz.



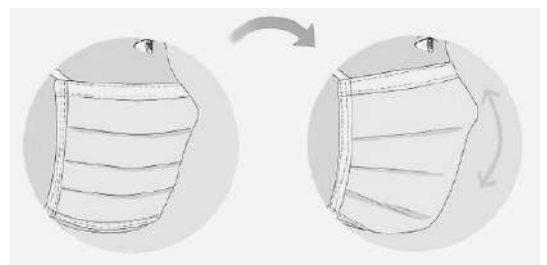
## 7 Amarra la banda inferior de la mascarilla, si fuese necesario

Si usas una mascarilla con cintas que se amarran en la parte superior e inferior, en este momento ya puedes atar la banda inferior alrededor de la base del cráneo. Debido a que ajustar la pieza flexible para la nariz puede afectar el ajuste general de la mascarilla, lo mejor es esperar hasta después de que la pieza de la nariz esté en su lugar para amarrar las correas inferiores. Si ya has amarrado las correas inferiores, es posible que tengas que volver a ajustarlas.



## 8 Ajusta la mascarilla en tu cara y debajo de tu barbilla

Una vez que la mascarilla esté totalmente asegurada, ajústala para que te cubra la cara y la boca, de modo que el borde inferior quede debajo de tu barbilla.



- Asegurarse de tapar todo bien sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla.
- Mientras tenemos puesta la mascarilla, hay que intentar evitar tocarla con las manos. En ese caso, tendríamos que lavarnos las manos, con agua y jabón o desinfectante.

## COMO DEBEMOS QUITARNOS LA MASCARILLA

### 1 Lávate las manos

### 2 Quítate la mascarilla con mucho cuidado

Quítatela solamente tocando los bordes, las correas, los lazos, las ataduras o las bandas. No toques la parte frontal, ya que podría estar contaminada.

Bandas para orejas. Utiliza las manos para sujetar las bandas para las orejas y sacarlas una por una.

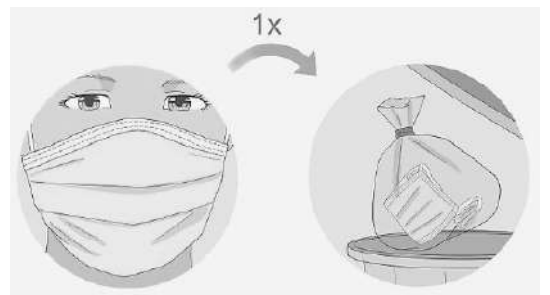
Lazos o correas. Usa las manos para desatar las correas inferiores primero y, luego, las superiores. Retira la mascarilla mientras sujetas las correas de arriba.

Bandas. Utiliza las manos para llevar la banda elástica inferior hacia arriba, por encima de tu cabeza y, luego, haz lo mismo con la banda elástica superior. Retira la mascarilla de tu cara mientras sostienes la banda elástica superior.



### 3 Quítate la mascarilla de forma segura

Las mascarillas están diseñadas para usarse una sola vez. Por lo tanto, cuando te la quites, ponla en la basura de inmediato. Debes colocarla dentro de una bolsa plástica. Ata la bolsa de plástico para cerrarla y luego tírala al cubo de la basura.



### 4 Lávate las manos otra vez

Una vez que hayas desechado la mascarilla de forma segura, lávate las manos nuevamente para asegurarte de que estén limpias y no se hayan contaminado al tocar la mascarilla sucia.

