

El uso correcto de la mascarilla desechable o quirúrgica

1. Lávate las manos correctamente antes de colocarte la nueva mascarilla.



2. Revisa el buen estado de la mascarilla, que no se encuentre rasgada o rota.



3. Sujetando las cintas elásticas localiza la pieza de metal que está en la parte superior o en el borde de giro, y colócatela.



4. Pásalas las cintas por tu oreja y colócatelas cubriendo completamente la nariz y boca. Verifica que se encuentra

en posición correcta y que la parte coloreada se encuentre hacia afuera.



5. Coloca la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz y haz presión de manera que se acomode al rostro.



6. La mascarilla debe cubrir la nariz y la boca.



7. Procura no tocar la parte delantera de tu mascarilla mientras la tengas puesta, y si lo haces debes realizar el lavado de manos. Para acomodarte la mascarilla hazlo manipulándola desde las cintas elásticas.



8. Cuando estés hablando no debes de bajarte la mascarilla para que seas escuchado por los demás.

9. Cuando tengas ganas de toser o estornudar no debes retirarte la mascarilla. Adicional a ello debes cubrirte con el antebrazo.

10. Para quitarte la mascarilla hazlo manipulando desde las cintas elásticas.



11. Al quitarse la mascarilla deséchela inmediatamente tras su uso, preferiblemente en un tacho de basura cerrado.



12. Lávate las manos después de desechar la mascarilla.



Fuente: OMS