

### ¿Sabes cómo usar adecuadamente una mascarilla?

Es importante **saber colocarse y retirarse de forma correcta las mascarillas para que no exista una posible contaminación** de las mismas hacia el usuario, y además ejerzan su función adecuadamente, a continuación se indica la **técnica adecuada de uso**:



**Antes de ponerse una mascarilla, y tras quitársela, lavarse las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



**Inspeccionar la mascarilla** para ver si tiene rasgaduras o agujeros.

**Orientar hacia fuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).**



**Orientar hacia arriba la parte superior** (donde se encuentra la tira de metal).

Colocar la mascarilla sobre la cara y **atar las cintas o colocarse las gomas** sujetándolas firmemente.



**Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla** y asegurarse de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.

Para ello, **tirar hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla** hasta que cubra la boca y la barbilla.



**Pellizcar la tira de metal o el borde rígido** de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz, y se ajuste mejor a la cara.



**Evitar tocar la mascarilla mientras se usa**; si se hace, lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

**Tampoco debe colocarse en una posición de espera en la frente o debajo de la barbilla** durante y después del uso.

**Nota:** Cambiar la mascarilla tan pronto esté húmeda y **no reutilizar las mascarillas de un solo uso**. Para **quitarse la mascarilla**: hacerlo por detrás (**sin tocar la parte delantera**); manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas, **desecharla inmediatamente** en un recipiente cerrado; y **lavarse las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.