

¿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.