

CÓMO USAR UNA MASCARILLA

Póngase la mascarilla de manera correcta



- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla
- Póngasela sobre la nariz y la boca, y ajústela por debajo del mentón
- Debe quedar bien ajustada contra ambos lados de la cara
- Debe poder respirar con facilidad

Use la mascarilla para proteger a los demás



- Póngase una mascarilla para proteger a los demás por si usted está infectado, pero no tiene síntomas
- Tenga puesta la mascarilla en lugares públicos cuando esté rodeado de personas que no vivan con usted, sobre todo, cuando otras medidas de [distanciamiento social](#) sean difíciles de cumplir.
- No se ponga la mascarilla alrededor del cuello o sobre la frente
- No toque la mascarilla; si lo hace, lávese las manos

Quítese la mascarilla con cuidado, cuando esté en casa



- Desate las cintas en la parte de atrás de la cabeza o estire los sujetadores para las orejas
- Tome la mascarilla únicamente por los sujetadores para las orejas o por las cintas
- Dóblela juntando los extremos
- Ponga la mascarilla en el lavarropas (sepa más sobre [cómo lavar las mascarillas de tela](#))
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca cuando se quite la mascarilla y lávese las manos de inmediato después de quitársela