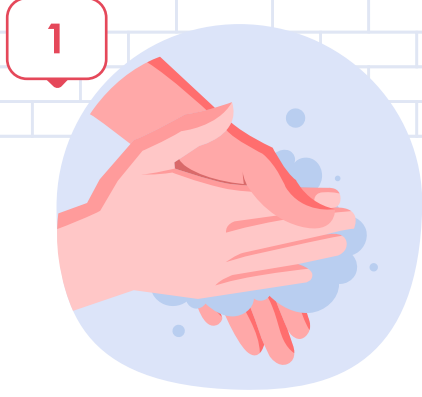




Técnica para puesta y retirada de mascarillas

Para ponerse la mascarilla



1
Asegúrate que tiene las manos limpias.



2
Coloca la mascarilla en la palma y asegúrate de que el lado correcto de la mascarilla quede hacia afuera.



3
Agarra la mascarilla con la palma ahuecada, dejando que las bandas caigan sobre tú mano. Sostén la mascarilla debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



4
Sujeta las gomas de la mascarilla alrededor de las orejas. En caso de que disponga de 2 bandas, sujeta la superior en la parte posterior de tu cabeza y la inferior alrededor del cuello debajo de las orejas. No las cruces.



5
Coloca ambas manos sobre la mascarilla y aspira un poco de aire para revisar si se ajusta totalmente a tu cara. Sin quitar las manos, expulsa el aire por la nariz y la boca (si sientes que el aire se va por los lados no hay un ajuste adecuado). Si el aire se escapa alrededor de la nariz, reajusta la pieza de la nariz. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajusta las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtengas un ajuste adecuado.

Para quitarse la mascarilla



6
No toques la parte de delante de la mascarilla porque puede estar contaminada.



7
Quítate las gomas de sujeción de la mascarilla alrededor de las orejas desde atrás hacia adelante, sujetándolas con las manos limpias. En caso de mascarillas con 2 bandas, mete los dedos por la tira inferior y pásala por encima de la cabeza sin tocarla. Después haz lo mismo con la tira superior quitando la mascarilla hacia abajo y manteniéndola lejos de la cara.



8
Continúa cogiendo la mascarilla por las tiras y tírala a la basura de residuos. Vuelve a lavarte las manos con agua y jabón.

¡RECUERDA!

El virus no se transmite a través de la piel y en las personas sanas, el uso de guantes y mascarillas pueden generar una falsa sensación de seguridad. No descuides las medidas más importantes: lavado de manos frecuente, no llevarse las manos a la cara y mantener las distancias de seguridad recomendadas.