

# USE LA MASCARILLA CORRECTAMENTE

## REGLA DE ORO



Lave las **MANOS** antes y después de tocar la mascarilla.

## COLOCACIÓN CORRECTA



Asegúrese de utilizar el **lado correcto** de la mascarilla. Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.



Cúbrase la boca y nariz **sin dejar espacios** entre su cara y mascarilla.

## MANIPULACIÓN



Evite **TOCAR** la mascarilla mientras la usa. Si lo hace lávese las manos antes de tocar la mascarilla.

## REEMPLAZO



**REEMPLACE** la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda. la mascarilla no es reutilizable.

## DISPOSICIÓN



Al retirarse la **MASCARILLA** quítesela por detrás sin tocar el frente y **DESECHE** inmediatamente en un contenedor cerrado.

El uso de la mascarilla **NO** reemplaza las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.



# MEDIDAS DE HIGIENE

Duración del proceso 30 segundos

Para restregarse las manos cante "Feliz cumpleaños" 2 veces

## LAVADO DE MANOS



Mójate las manos



Aplica abundante jabón



Frota las manos palma contra palma



Palma sobre dorso



Entre los dedos



Atrás de los dedos



Pulgares



Uñas



Enjuégate las manos con agua



Sécate las manos con toallas desechables



Tus manos están limpias

## FORMA DE ESTORNUDAR



Cubra su boca y nariz con la parte superior del brazo, haciendo un sello para evitar salida de gotitas de saliva



O cúbrase con un pañuelo desechable



Deposite el pañuelo en el basurero. No lo lance al medio ambiente



Nunca se toque la cara si no se ha lavado las manos con agua y jabón