

# CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA

[who.int/eipi-win](http://who.int/eipi-win)

## LO QUE DEBE HACERSE →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada



Ajuste la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Evite tocar la mascarilla



Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla



Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla



Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras



Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día



Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

## LO QUE NO DEBE HACERSE →



No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz



No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia



No utilice mascarillas que dificulten la respiración



No utilice una mascarilla que parezca dañada



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No utilice mascarillas sucias o mojadas



No comparta su mascarilla con otras personas

Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

EPI-WIN Organización Mundial de la Salud

# CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

[who.int/eipi-win](http://who.int/eipi-win)

## SÍ →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no está rasgada ni agujerada



Localice en la parte superior la pieza de metal o el borde rígido



Compruebe que la parte colorada dé al frente



Coloque la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Ajuste la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Evite tocar la mascarilla



Quítese la mascarilla desde detrás de las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de usted y de toda superficie



Desheche la mascarilla inmediatamente tras su uso, preferiblemente en un cubo de basura cerrado



Lávese las manos después de deshechar la mascarilla

## NO →



No utilice una mascarilla rasgada o húmeda



No se ponga la mascarilla solo sobre la nariz o la boca



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se quite la mascarilla para hablar con alguien ni haga nada que requiera tocar la mascarilla



No deje la mascarilla al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que, por sí sola, una mascarilla no lo protegerá de la COVID-19. Manténgase al menos a 1 metro de distancia de otras personas y lávese las manos con frecuencia y a fondo, incluso si lleva la mascarilla puesta.

EPI-WIN Organización Mundial de la Salud