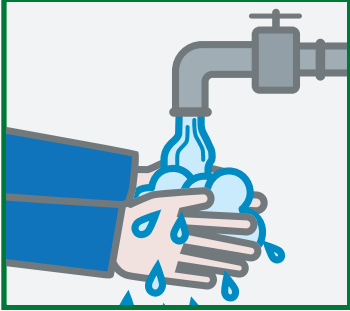
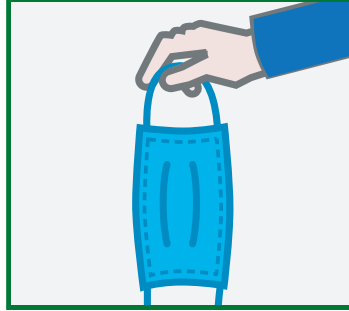


¿Cómo utilizar correctamente la mascarilla?

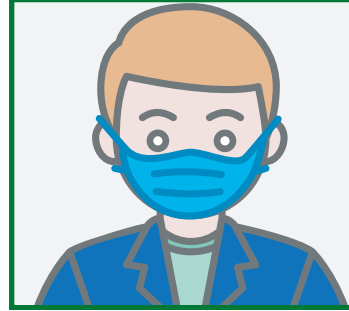
ACHS



Lava tus manos con agua y jabón o con alcohol gel antes de colocarte la mascarilla



Revisa que la mascarilla no esté dañada, sucia o mojada



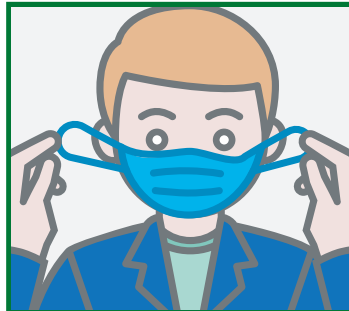
Asegura que cubra tu boca, nariz y mentón



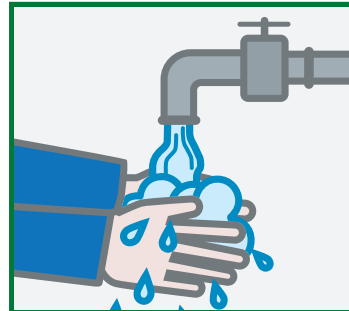
Evita tocar la mascarilla



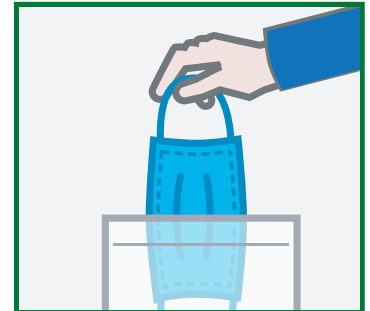
Lava o higieniza tus manos cada vez que toques o manipules la mascarilla o antes y después de quitártela



Quita la mascarilla por los elásticos o tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Lava o higieniza tus manos después de quitarte la mascarilla



Si durante el día necesitas guardar la mascarilla, hazlo en una bolsa limpia y específica para la mascarilla. Revisa que no esté sucia o mojada. En ese caso, se recomienda tener una de recambio.



Utiliza la mascarilla debajo de la bufanda o pasamontañas cuando haga frío



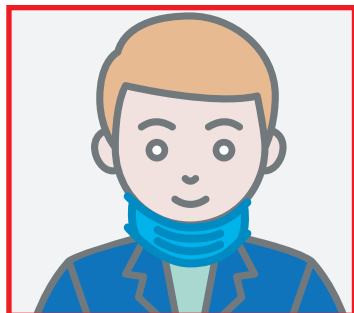
Si la mascarilla se humedece o moja por la lluvia o nieve cámbiala por una de repuesto. La mascarilla húmeda puede causar dificultad para respirar y disminuye su capacidad de filtración



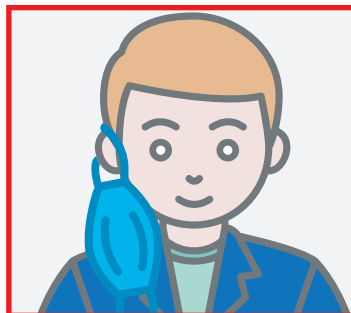
Si usas lentes o gafas, utiliza mascarilla con ajuste nasal así evitas que éstos se empañen

Acciones para evitar errores en la utilización de mascarilla

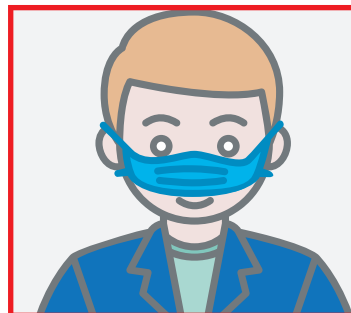
ACHS



NO utilizar en el cuello



NO utilizar colgando de alguna de las orejas



NO dejar boca afuera de la mascarilla



NO dejar nariz afuera de la mascarilla



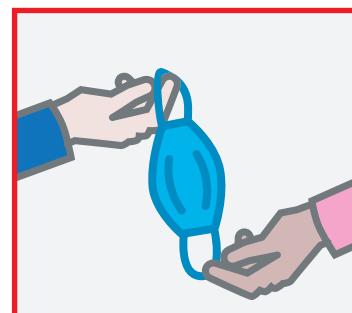
NO toques la Mascarilla. Si lo haces, lávete las manos o desinfectelas con alcohol gel



NO utilizar mascarilla que está dañada o mojada



NO utilizar mascarilla que quede suelta



NO compartir mascarilla



NO utilizar mascarillas que dificulten respirar con normalidad



NO quitar la mascarilla cuando haya alguien a menos de 1 metro de distancia