

### ¿Cómo ponerse una mascarilla?



1. Lavarse las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.

2. Identificar la parte superior de la mascarilla.

3. Colocar la mascarilla en la cara. Si dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.



4. Enganchar la mascarilla a las orejas o a la parte posterior de la cabeza, según el modelo.

5. Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla, verificando que cubra la barbilla.

6. Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.

### Una vez puesta

- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Tampoco se debe colocar en una posición de espera en la frente o debajo de la barbilla ni durante ni después del uso.



### ¿Cómo retirarla?



1. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

2. Retirar la mascarilla sin tocar la parte delantera de la mascarilla.

3. Desechar la mascarilla en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con doble bolsa), y a ser posible con tapa y control no manual.

4. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.