

La forma segura de manipular su mascarilla o cobertor facial

Cómo usar correctamente una mascarilla o cobertor facial

- Use desinfectante de manos o lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo.
- Toque solamente la parte exterior de una mascarilla limpia o cobertor facial limpio (la parte que no tocará su rostro).
- Ajuste su mascarilla o cobertor para asegurarse de que tanto su boca como su nariz estén protegidas, que no haya aberturas entre su rostro y la mascarilla y que la mascarilla no le produzca incomodidad. Las mascarillas médicas tienen una férula de metal flexible a la altura de la nariz que puede moldearse a la forma de su rostro.
- Asegure los elásticos, lazos o bandas de las orejas.
- Los CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades) no recomiendan colocarle mascarillas o cobertores a bebés menores de 2 años de edad, a personas con problemas para respirar o a cualquiera que no pueda quitarse una mascarilla o un cobertor sin ayuda.

Cómo quitarse una mascarilla o cobertor facial

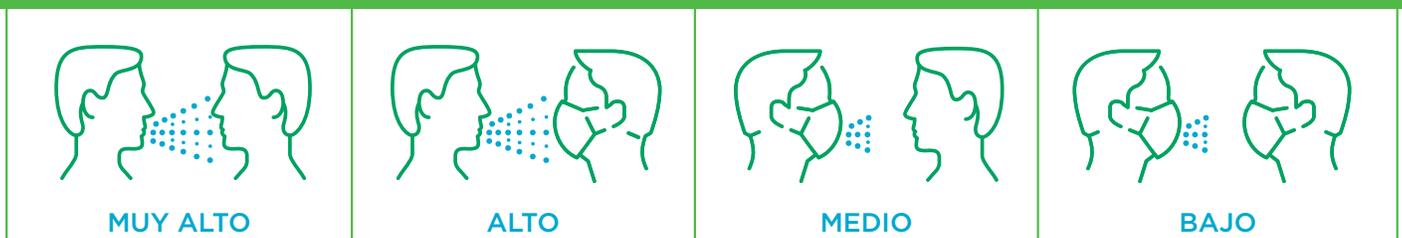
- Use desinfectante de manos o lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo.
- Quítese la mascarilla o cobertor tocando solamente los elásticos, lazos o bandas de las orejas. No toque la parte frontal de su mascarilla o cobertor.
- Después del uso:
 - Deseche su mascarilla o lave su cobertor si se humedece o se ensucia.
 - No coloque máscaras o cobertores usados en áreas de estar, bolsos o mochilas.
- Use desinfectante de manos o lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo.

Recuerde:

Tenga en cuenta las siguientes pautas:

- Siga poniendo en práctica el distanciamiento social y otras medidas de seguridad.
- Las mascarillas o cobertores son parte de muchas herramientas que ayudan a mantenerlo a salvo. No se deje llevar por una falsa sensación de seguridad cuando su rostro esté cubierto.
- No toque ninguna parte de su rostro (boca, nariz, ojos) sin antes lavarse las manos o usar desinfectante para manos.
- Llame a su médico si tiene preguntas.
- Si no cuenta con un médico, llame al **1-877-THR-WELL (1-877-847-9355)**.
- Para más información, ingrese al sitio web de los CDC: [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

CÓMO USAR LAS MASCARILLAS AYUDA A LIMITAR EL RIESGO DE PROPAGAR COVID-19.



Fuente: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Los médicos del personal médico ejercen su profesión de forma independiente y no son empleados ni agentes de los hospitales de Texas Health ni de Texas Health Resources. © 2020