

# Uso de la mascarilla contra la COVID-19: cómo elegir, utilizar y cuidar una mascarilla

ESPAGNOL / SPANISH

## ✓ Debe hacerse



Tenga en cuenta los diferentes tipos de mascarillas disponibles para uso público:

- › mascarillas no médicas
- › mascarillas médicas
- › respiradores



Mejore el ajuste de su mascarilla así:

- › ajuste el puente nasal flexible
- › ajuste las sujeciones para las orejas, los lazos o las bandas para que la mascarilla quede bien ajustada a la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de papel o de tela limpia si piensa volver a usarla.



Elija una mascarilla que esté limpia, seca y sin daños.



Si usa una mascarilla no médica, elija una que esté hecha de múltiples capas transpirables, y que lleve:

- › al menos 2 capas de tejido tupido y
- › una tercera capa filtrante intermedia



Cambie la mascarilla cuando esté sucia, húmeda o dañada, y manténgala fuera del alcance de los demás.



Elija una mascarilla que se ajuste bien y que cubra completamente la nariz, la boca y la barbilla.



Lleve puesta la mascarilla excepto cuando:

- › coma o beba
- › comunique con una persona con problemas de audición o que lee los labios



Lave las mascarillas no médicas reutilizables (en una lavadora o a mano) con agua caliente y jabón, y séquelas completamente antes de volver a usarlas.



Lávese las manos o utilice un desinfectante de manos antes y después de tocar o quitarse una mascarilla.



Si tiene que quitarse la mascarilla:

- › póngasela de nuevo lo antes posible
- › asegúrese de que existen otras medidas, como:
  - distanciamiento físico
  - elección de un espacio bien ventilado o al aire libre para comunicarse



Tire las mascarillas desechables sucias, húmedas o dañadas y los filtros usados a la basura o utilice un programa de reciclaje de mascarillas si lo hay.



Utilice los lazos, las bandas o las sujeciones para las orejas para ponerse y quitarse la mascarilla.



## ✗ No debe hacerse



No ponga mascarilla:

- › a niños de menos de 2 años
- › a alguien que tiene problemas para respirar mientras lleva la mascarilla
- › a alguien que necesita ayuda para quitársela



No use:

- › una mascarilla con válvulas de exhalación o respiraderos
- › una bufanda, un pañuelo, un protector para el cuello o un protector facial en lugar de una mascarilla



No se cuelgue la mascarilla del cuello o de las orejas, ni la coloque bajo la barbilla.



No comparta mascarillas.



No toque la parte delantera de la mascarilla.



No vuelva a utilizar una mascarilla desechable que esté sucia, húmeda o dañada.

## Protéjase y proteja a los demás

Cuando se combina con otras medidas de salud pública recomendadas, una mascarilla bien confeccionada, bien ajustada y correctamente utilizada puede ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19.

Haga que el uso de una mascarilla forme parte de su rutina habitual.

Siga los consejos de las autoridades sanitarias locales sobre cuándo debe usar una mascarilla. Las mascarillas pueden ser recomendadas o requeridas en lugares públicos como:

- › tiendas
- › escuelas
- › empresas
- › lugares de trabajo
- › transporte público
- › medios de transport en commun

Aunque la mascarilla no sea obligatoria, llevarla puesta es una medida de protección más. Tanto si está vacunado como si no, debe pensar en llevar

una en los espacios compartidos con personas ajenas a su hogar inmediato. Esto es importante sobre todo en interiores, ya sea en entornos privados o públicos.

Se recomienda encarecidamente el uso de mascarillas en cualquier aglomeración, incluidos los entornos con requisitos de vacunación.

Independientemente de su estado de vacunación, siga aplicando las medidas individuales de salud pública, incluyendo:

- › permanecer en casa cuando se está enfermo
- › mejorar la ventilación interior
- › maximizar la distancia física cuando esté con personas ajenas a su hogar inmediato
- › cubrirse al toser o estornudar
- › lavarse o desinfectarse las manos regularmente
- › limpiar y desinfectar las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia

Estos consejos se dirigen al público en general y **no** están pensados para fines de salud laboral, incluidos los entornos sanitarios.



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada