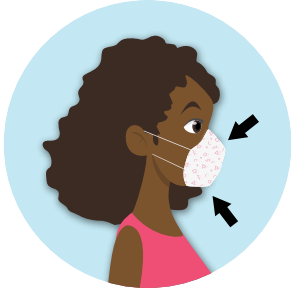


Uso de la mascarilla contra la COVID-19: cómo ajustar bien la mascarilla

Cuando se combina con otras medidas de salud pública recomendadas, una mascarilla bien confeccionada, bien ajustada y correctamente utilizada puede ayudar a evitar que usted y otras personas se expongan a la COVID-19. Independientemente del tipo de mascarilla que use, el ajuste adecuado es un factor clave para su eficacia.

ESPAGNOL / SPANISH

Cómo ajustar bien la mascarilla



Asegúrese de que la mascarilla cubre completamente la nariz, la boca y la barbilla.



Compruebe si hay espacios entre su cara y su mascarilla.

- Compruebe la parte superior, los lados y la parte inferior de la mascarilla.



- Compruebe que los bordes de la mascarilla no tienen fugas de aire y ajústelos si es necesario.



Mejore el ajuste de la mascarilla para que esté bien colocada y no tenga huecos.

- Ajuste los lazos, las bandas o las sujeciones para las orejas.
- Ajuste el puente nasal.



Otras formas de mejorar el ajuste de la mascarilla son:



Anúdela en las orejas.



Recoja los lados de la mascarilla para que quede plana contra su cara.



Utilice un ajustador de mascarillas o una férula para ayudar a que se ajuste bien.



Coloque una mascarilla de tela no médica bien ajustada sobre una mascarilla desechable para ayudar a acercar los bordes de la mascarilla desechable a su cara.

- Asegúrese de que puede respirar con facilidad cuando lleve dos mascarillas.
portez deux masques.



Piense en la posibilidad de mantener el vello facial afeitado o corto si es posible, ya que esto permite que las mascarillas se ajusten más a su cara.

Principios generales para el ajuste de la mascarilla

Una mascarilla bien ajustada debería:

- ser lo suficientemente grande como para cubrir completa y cómodamente la nariz, la boca y la barbilla sin huecos
- no dejar escapar el aire por los bordes
- ajustarse firmemente a la cabeza con lazos, bandas o sujeciones para las orejas
- ser cómoda y no requerir ajustes frecuentes
- mantener su forma tras el lavado y el secado (sólo para mascarillas no médicas reutilizables)

Elección de una mascarilla que se ajuste correctamente

A la hora de elegir una mascarilla, el ajuste es importante. Tenga en cuenta lo siguiente:

- el ajuste de la mascarilla puede variar en función del tamaño y las características de su cara
- las mascarillas con un puente nasal flexible pueden proporcionar un mejor ajuste sobre la nariz
- las mascarillas con lazos o bandas que rodean la parte posterior de la cabeza pueden proporcionar un mejor ajuste
- si elige una mascarilla con sujeciones para las orejas, utilice una con sujeciones ajustables, o siga los consejos que aparecen más adelante para mejorar el ajuste
- los respiradores están diseñados para ajustarse a la cara, lo que puede permitir un mejor ajuste que una mascarilla médica
- un respirador utilizado en la comunidad no necesita ser sometido a una prueba de ajuste formal

Estos consejos se dirigen al público en general y **no** están pensados para fines de salud laboral, incluidos los entornos sanitarios. Para obtener más información: Canada.ca/coronavirus



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada