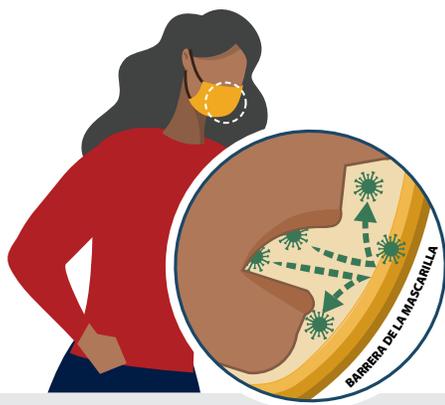
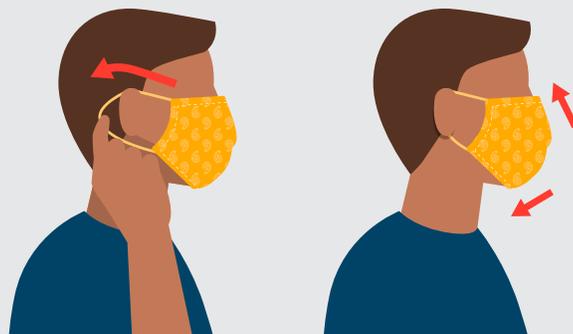


Cómo ponerse y quitarse una mascarilla de manera segura

Accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

PÓNGASE LA MASCARILLA CORRECTAMENTE

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla
- Póngasela de manera que le cubra la nariz y la boca y quede sujeta debajo del mentón
- Trate de que se ajuste bien contra los lados de la cara
- Asegúrese de que pueda respirar fácilmente
- No le ponga una mascarilla a un niño menor de 2 años



PÓNGASE UNA MASCARILLA PARA AYUDAR A PROTEGER A LOS DEMÁS

- Póngase una mascarilla para ayudar a proteger a los demás en caso de que usted esté infectado, pero no tenga síntomas
- Déjesela puesta todo el tiempo que esté en un lugar público
- No se la cuelgue del cuello ni se la deje sobre la frente
- No se la toque y, si lo hace, límpiese las manos

PRACTIQUE HÁBITOS DE SALUD COTIDIANOS

- Manténgase al menos a 6 pies o 2 metros de los demás
- Evite el contacto con las personas que estén enfermas
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos cada vez
- Use un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles



QUÍTESE LA MASCARILLA CON CUIDADO, CUANDO ESTÉ EN CASA

- Quítesela desatando las tiras que se atan detrás de la cabeza o estirando las bandas elásticas que se ponen en las orejas
- Solo toque las tiras o bandas elásticas
- Dóblela juntando las esquinas exteriores
- Meta la mascarilla en la lavadora de ropa
- Lávese las manos con agua y jabón

Las mascarillas personales no son iguales a las mascarillas quirúrgicas ni los respiradores N-95, los cuales se deben reservar para los trabajadores de atención médica y otro personal médico de respuesta a emergencias.

Para ver instrucciones sobre cómo hacer una mascarilla, consulte:

cdc.gov/coronavirus-es

