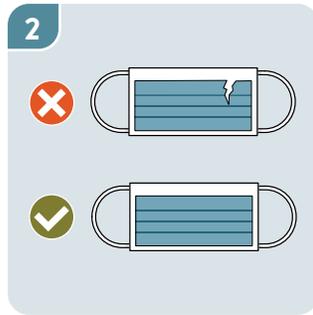


# Evite la propagación de enfermedades contagiosas: Cómo usar una mascarilla



1 Lávese las manos con jabón y agua al menos por 20 segundos antes de tocar la mascarilla. Si no tiene jabón y agua, use desinfectante para manos a base de alcohol.



2 Revise la mascarilla para cerciorarse de que no esté dañada.



3 Voltee la mascarilla para que la parte de color quede hacia afuera.



4 Póngase la mascarilla sobre la cara. Si tiene una tira metálica, presiónela para que se ajuste al puente de la nariz.



5 Coloque los lazos alrededor de cada oreja o ate las tiras de la parte superior e inferior.



6 Cerciórese de cubrir bien su boca y nariz y de que no haya huecos. Expanda la mascarilla jalándola de abajo para cubrir la parte inferior de su barbilla.



7 Presione la tira metálica de nuevo para moldearla a la forma de la nariz. Lávese las manos otra vez.



8 No toque la mascarilla mientras la tenga puesta. Si lo hace, lávese las manos.



9 No use la mascarilla si se moja o se ensucia. No la reutilice. Siga el procedimiento correcto para quitársela.

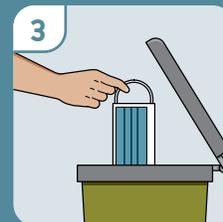
## Cómo quitarse la mascarilla



1 Lávese las manos con jabón y agua o use desinfectante para manos a base de alcohol.



2 Inclina la cabeza hacia adelante para quitarse la mascarilla. Toque únicamente los lazos o tiras, no la parte de enfrente de la mascarilla.



3 Deseche la mascarilla de forma segura.



4 Lávese las manos. De ser necesario, siga el procedimiento para ponerse una mascarilla nueva.

Nota: Imágenes adaptadas del Centro de Control de Enfermedades de B.C. (Ministerio de Salud de B.C.), "How to wear a face mask" (Cómo usar una mascarilla).