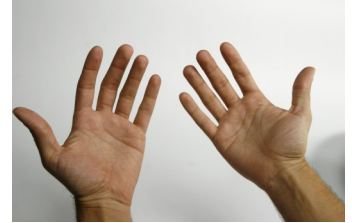


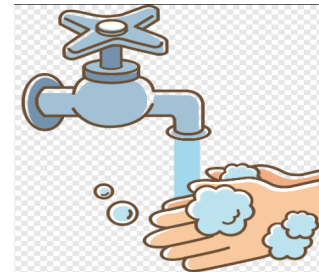
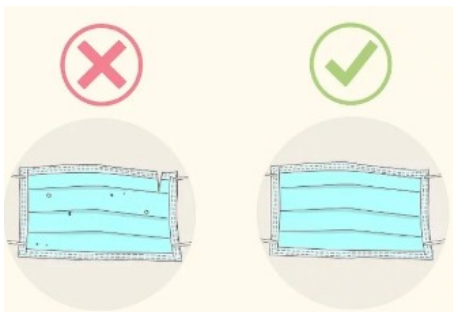
# LA PREVENCIÓN ESTA EN TUS



¿Usas ade-

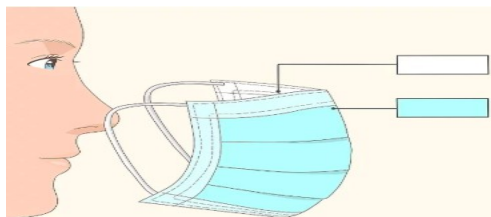
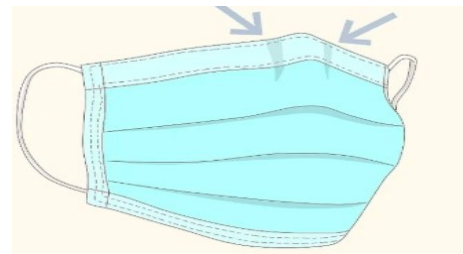
## PARA PONERSE EL TAPABOCAS

**1. Antes de tocar un tapabocas limpio:** Debes lavarte las manos muy bien con agua y jabón. Una vez que hayas aplicado el jabón en tus manos húmedas, frótalas para lavarlas durante al menos 20 segundos antes de enjuagarlas. Siempre usa una toalla de papel limpia para secarte las manos y, luego ponla en un contenedor de basura.



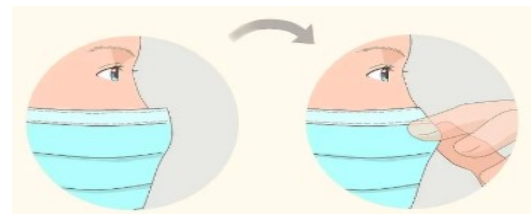
**2. Revisa el tapabocas:** Una vez que hayas tomado un tapabocas nuevo (sin uso) de la caja, revísalo para asegurarte de que no tenga defectos, agujeros ni desgarros en el material. Si el tapabocas tiene alguna de estas deficiencias, bóttalo y saca otro nuevo de la caja.

**3. Orienta la parte superior del tapabocas correctamente:** Para que el tapabocas quede lo más cerca posible de tu piel, ten en cuenta que la parte superior del mismo tiene un borde flexible, pero rígido, en alambre, que puedes moldear alrededor de tu nariz. Cerciórate que ese lado esté orientado hacia arriba antes de colocarte el tapabocas.



**4. Asegúrate que el lado correcto del tapabocas quede hacia afuera:** El interior de la mayoría de los tapabocas es de color blanco, mientras que el exterior es de otros colores. Antes de ponértelo, revisa que el lado blanco vaya hacia tu cara.

**5. Ajusta la pieza que va en la nariz:** Ahora que el tapabocas está en su lugar en la cabeza y la cara, usa el dedo índice y el pulgar para pellizcar la parte flexible de su borde superior, alrededor del puente de la nariz.



**6. Ajusta el tapabocas en tu cara y debajo de tu barbilla:** Una vez que el tapabocas esté totalmente asegurado, acómódalo para que te cubra la cara y la boca, de modo que el borde inferior quede debajo de tu barbilla.

**La salud es un deber de todos y por estos días de pandemia del COVID-19 es necesario tener todas las precauciones necesarias para evitar la propagación**



¿Usas adecuadamente el tapabocas?

## PARA RETIRARSE EL TAPABOCAS

**Lávate las manos:** Dependiendo de lo que hacías con las manos antes de quitarte el tapabocas, es posible que tengas que lavarlas.



Quítate el tapabocas con mucho cuidado: Retíralo solamente tocando los bordes, las correas, los lazos, las ataduras o las bandas. No toques la parte frontal debido a que podría estar contaminada.

> Con bandas para las orejas: Utiliza las manos para sujetar dichas bandas y sacarlas una por una.

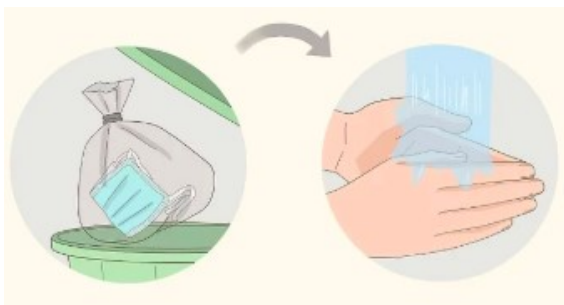
> Con lazos o correas: Usa las manos para desatar las correas inferiores primero y, luego, las superiores. Retira el tapabocas mientras sujetas las correas de arriba.

Con bandas alrededor de la cabeza: Utiliza las manos para llevar las bandas elásticas hacia arriba, por encima de tu cabeza, una por una. Retira el tapabocas de tu cara mientras sostienes la banda elástica superior.

**Quítate el tapabocas de forma segura:** Los tapabocas están diseñados para usarse una sola vez. Por lo tanto, cuando te lo quites, ponlo en la basura de inmediato.

En ambientes médicos es probable que haya un cubo de basura específico para elementos de riesgo biológico como tapabocas y guantes usados.

En un ambiente no médico donde un tapabocas podría contaminarse de todos modos, debes colocarlo dentro de una bolsa plástica. Amarra la bolsa para cerrarla y luego arrójala al cubo de la basura.



**Lávate las manos otra vez:** Una vez que hayas desechado el tapabocas de forma segura, lávate las manos nuevamente para asegurarte de que están limpias y no se hayan contaminado al tocar el tapabocas sucio.