

COMO USAR UN CUBREBOCAS APROPIADAMENTE

Recuerde: los cubrebocas son efectivos solamente con la combinación del lavado frecuente de manos y manteniendo la distancia social. Permanezca seis pies de distancia entre las demás personas en público.

Cubra su boca y su nariz con el cubrebocas cuando esté alrededor del público



- Usted puede propagar el COVID-19 a otras personas aun cuando usted no se sienta enfermo, por lo tanto, siempre use un cubrebocas o alguna cubierta cuando salga.
- No use un cubrebocas o una cubierta en los niños menores de dos años de edad ni en ninguna persona que tenga problemas al respirar, o esté inconsciente o que no pueda removerse el cubrebocas o la cubierta sin ayuda.
- NO use un cubrebocas diseñado para un empleado del cuidado de salud.
- Un cubrebocas no es un sustituto para no mantener la distancia social-mantenga seis pies de distancia entre las demás personas en público.

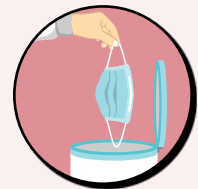
Como ponerse un cubrebocas apropiadamente

1. Lave sus manos al menos 20 segundos con jabón y agua antes de ponerse el cubrebocas.
2. Cubra su boca y su nariz, y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y su cubrebocas.
3. Evite tocar su cubrebocas cuando lo use. Si usted toca su cubrebocas, lave sus manos con agua y con jabón.



Como deshacerse apropiadamente de un cubrebocas

1. No toque sus ojos, su nariz ni su boca cuando remueva el cubrebocas. Remueva el cubrebocas agarrándolo del elástico de los oídos o deshaga los nudos en la parte posterior.
2. Tire el cubrebocas desechable inmediatamente. Los reusables deben lavarse frecuentemente en la lavadora.
3. Lave sus manos con agua y con jabón después de remover el cubrebocas.



Recursos

Manera de hacer un cubrebocas:

- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf
- www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4

Información adicional:

- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html
- www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks

El cubrebocas debe:

- Ajustarse bien y cómodamente en la cara.
- Amarrarse bien o tener el elástico en los oídos.
- Incluir varias capas de tela limpia.
- Permitir respirar sin restricción.
- Lavarse y secarse en máquinas sin que cambie de forma

