

Use la mascarilla correctamente

REGLA DE ORO



Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

COLOCACIÓN CORRECTA



Asegúrese de utilizar el lado correcto de la mascarilla. Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.



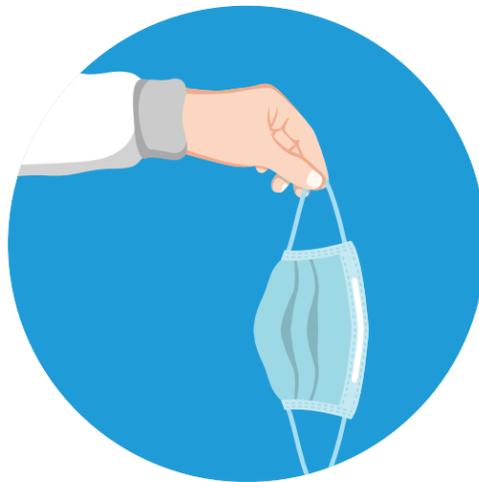
Cúbrase la boca y la nariz, sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla.

MANIPULACIÓN



Evite tocar la mascarilla mientras la usa. Si lo hace, lávese las manos antes de tocar la mascarilla nuevamente.

REEMPLAZO



Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda. La mascarilla quirúrgica no es reutilizable.

DISPOSICIÓN



Al retirar la mascarilla quítesela por detrás, sin tocar el frente y deseche inmediatamente en un contenedor cerrado.

El uso de mascarillas **NO REEMPLAZA** las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



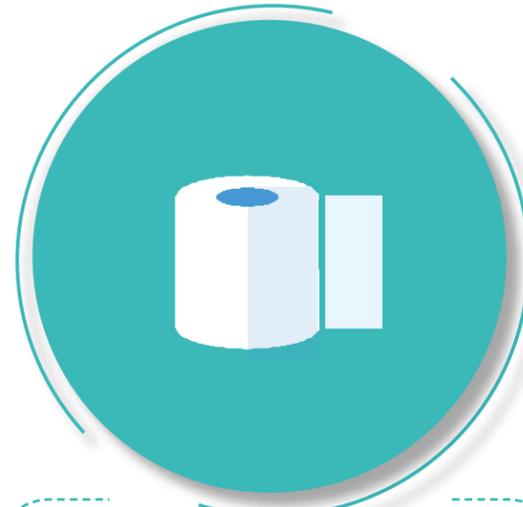
Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer
los alimentos



Después de
ir al baño



Antes y después de
cambiar pañales



Después de toser
o estornudar



Después de visitar o atender
una persona enferma



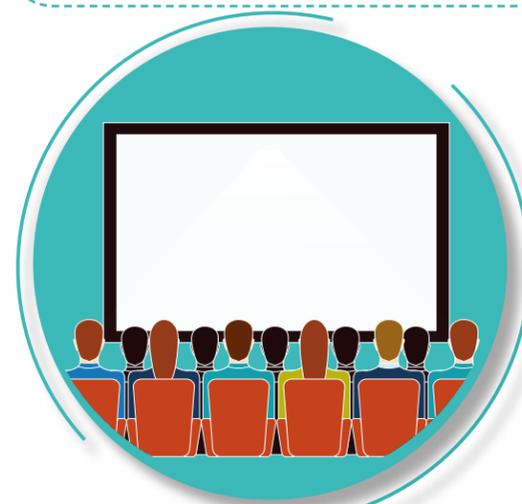
Después de
tirar la basura



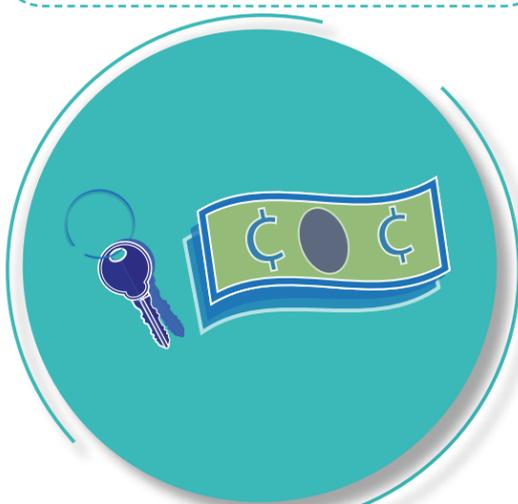
Después de utilizar
el transporte público



Después de
estar con mascotas



Luego de estar en
zonas públicas



Después de
tocar dinero o llaves

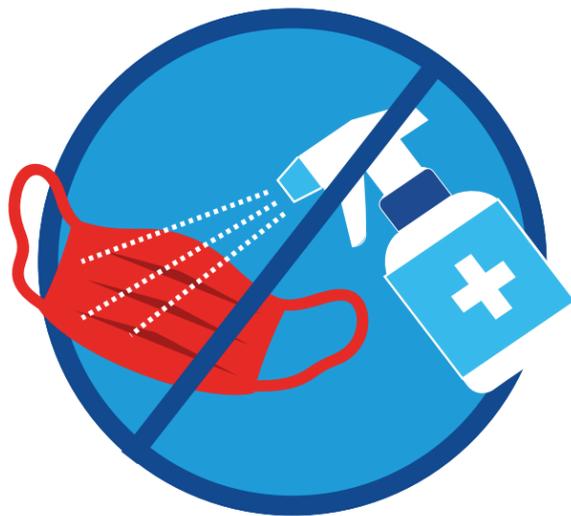


Después de tocar pasamanos o
manijas de puertas

Recomendaciones para uso de mascarillas de tela



NO manipularla con las manos sucias



NO rociarle alcohol o desinfectante



NO dejarla tendida para su ventilación



Si **NO** está sucia ni húmeda y piensa reutilizarla, **póngala** en una bolsa de plástico limpia y con cierre hermético



Si necesita usarla de nuevo, **tome** la mascarilla por las tiras elásticas para sacarla de la bolsa



Lávala con jabón o detergente y agua caliente (al menos 60 grados) como mínimo una vez al día



O en una solución de cloro al 0,1%, durante 1 minuto y **enjuáguela** bien (no debe quedar ningún residuo tóxico de cloro)



Asegúrese de tener su propia mascarilla y **NO** la comparta con otros

Ministerio de **Salud**
Costa Rica



Prevenemos la COVID-19 en espacios cerrados



Ministerio de **Salud**
Costa Rica



Utilizá mascarilla cubriendo boca y nariz, sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla



Lavá constantemente las manos y utilizá solución de alcohol para desinfectarlas



Mantené la distancia de 2 metros con otras personas



Evitá los lugares aglomerados



Abrí las puertas y ventanas para que entre aire fresco



NO
se toque la cara
si no se ha
lavado las manos

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE

JUNTANDO LAS
MANOS

AGITANDO LAS
MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS

CON EL CODO

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE

JUNTANDO LAS
MANOS

AGITANDO LAS
MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS

CON EL CODO

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



¿Cómo verificar la calidad de una mascarilla quirúrgica?



Detenga el contagio por la COVID-19

Ministerio de **Salud**
Costa Rica



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón



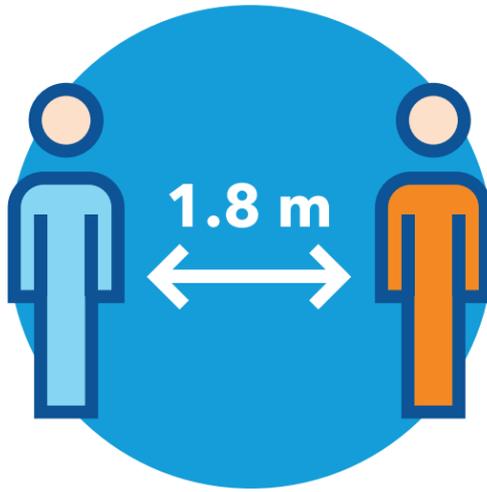
Coloque la mascarilla sin dejar espacios entre su cara y nariz



NO se toque la cara si no se ha lavado las manos



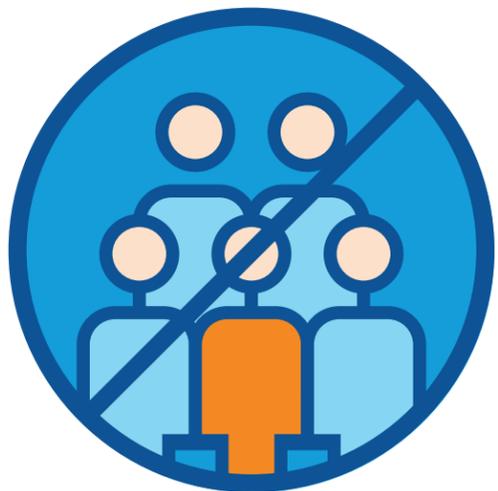
Tápese la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar



Mantenga el distanciamiento físico de 1.8 metros



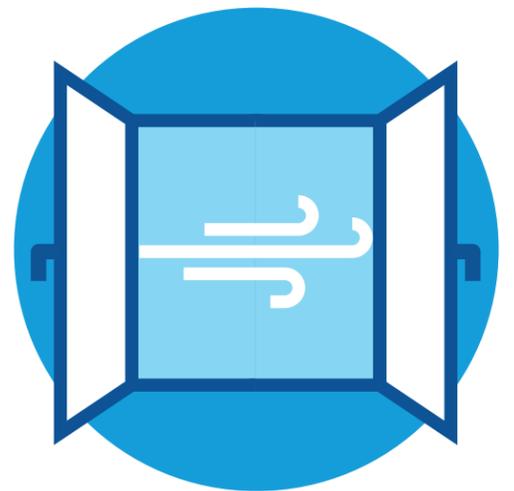
Quédese en casa siempre que le sea posible



Evite los lugares aglomerados



Procure NO romper su burbuja (personas que habitan en una misma casa)



Mantenga las ventanas abiertas para que entre aire fresco

Detenga el contagio del COVID-19



1 Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



2 No se toque la cara si no se ha lavado las manos.



3 Limpie los objetos y superficies de alto contacto.



4 Tápese la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar.



5 Mantenga el distanciamiento físico de 1.8 metros.



6 Quédese en casa siempre que sea posible.



7 Evite ir a lugares donde haya mucha gente, sobre todo si tiene factores de riesgo.



8 Trate de que su contacto cercano sea sólo con su burbuja social (con quienes convive a diario).



9 Use mascarilla como barrera de protección.