

**A partir del lunes 27.4.2020, tendrás que llevar una máscara facial cuando vayas de compras o si tomas el autobús, el tren o el metro.**



## **Instrucciones para el uso de una máscara facial**

El coronavirus se transmite principalmente por el aire. Se forman pequeñas gotas cuando hablamos (con menos frecuencia), cuando tose o estornuda (con más frecuencia).

Para eso sirven las máscaras, no te protegen de la enfermedad, protegen a los demás. Puede estar enfermo sin saberlo y puede estar infectando a otra persona.

**¿Cómo ponerse la máscara?** ¡Solo ponte máscaras limpias y estériles!

- **¡Lávese bien las manos antes de ponerse la máscara! !!**
- La máscara debe cubrir la boca y la nariz y debe ajustarse adecuadamente.
- ¿Puedes respirar bien? Si no, la tela puede ser mala.
- Si estornuda o tose, **NUNCA** se quite la máscara, pero tosa o estornude dentro de la máscara.

**¿Cómo me quito la máscara?**

- A más tardar cuando la mascarilla esté húmeda, deberá retirarse o sustituirse.
- **No toque la máscara en sí, solo las correas.**
- Retire la máscara de la parte posterior, es decir, retire las correas.
- Luego, **guarde inmediatamente la máscara en un recipiente cerrado** (por ejemplo, una bolsa de plástico con cierre hermético) solo por un corto tiempo o lávela / hiérvala directamente (¡solo por un corto tiempo debido al crecimiento de moho! )
- **Lávese las manos con mucho cuidado con jabón (20-30 seg.).**

**¿Cómo limpio y lavo un protector bucal cosido?**

- Hervir la máscara (por lo menos 5 minutos, como si fuera una botella!) o
- Lavar la máscara al menos 60 grados, o
- Descontaminar la máscara en calor seco entre 65 y 70 grados centígrados durante 30 minutos (en el horno, ¡tenga cuidado! con bandas elásticas, quítelas antes) o
- Planchando durante un minuto a máxima velocidad

Si la máscara tiene grietas o ha sido lavada con demasiada frecuencia, use una nueva máscara.