

Si está enfermo con síntomas similares a la gripe, use una máscara facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) o mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.

A continuación, se detallarán los pasos para usar una máscara médica efectiva.

Paso 1: ¡Lávese las manos!

Antes de tocar una máscara médica limpia, lávese bien las manos con agua y jabón.

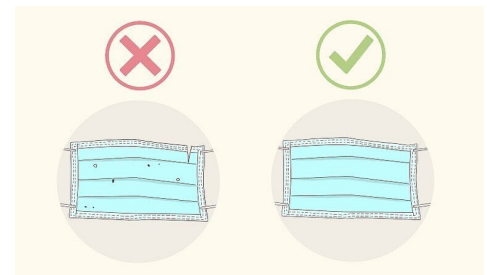
- Moje sus manos
- Agregue jabón y
- Frote por 20 segundos.
- Enjuague y seque con una toalla limpia



Paso 2: Verifique que la máscara médica no tenga defectos.

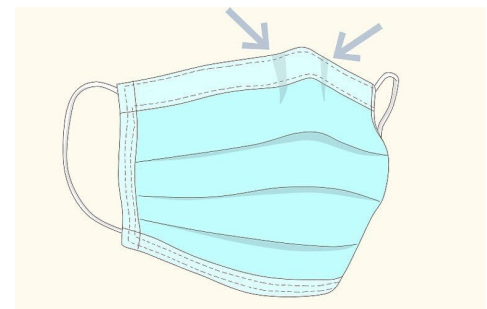
Tome una máscara médica nueva (sin usar) de la caja. Asegúrese de que no contenga defectos, agujeros o rasgaduras en el material.

- Si la máscara tiene defectos, deséchela y seleccione otra máscara nueva (sin usar) de la caja



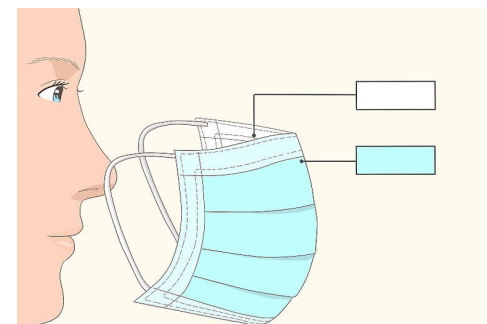
Paso 3: Oriente la parte superior de la máscara correctamente.

Para que la máscara se ajuste lo más cerca posible de su piel, la parte superior de la máscara tendrá un borde flexible pero rígido que se puede moldear alrededor de su nariz. Asegúrese de que este lado flexible esté hacia arriba antes de colocar la máscara en su cara.



Paso 4: Asegúrese de que el lado correcto de la máscara quede hacia afuera.

El interior de la mayoría de las máscaras médicas es de color blanco, mientras que el exterior tiene un color de algún tipo. Antes de colocar la máscara en su cara, asegúrese de que el lado blanco de la máscara esté orientado hacia su cara.



Paso 5: Coloque la máscara en tu cara. Hay muchos tipos de máscaras médicas disponibles, cada una con diferentes métodos para colocar la máscara en su cabeza.



Bandas para las orejas: Algunas máscaras tienen 2 bandas para las orejas a cada lado de la máscara. Estas bandas normalmente están hechas de un material elástico para que puedan estirarse. Tome este tipo de máscara por los bordes, coloque 1 banda alrededor de una oreja y luego coloque la otra banda alrededor de su otra oreja.



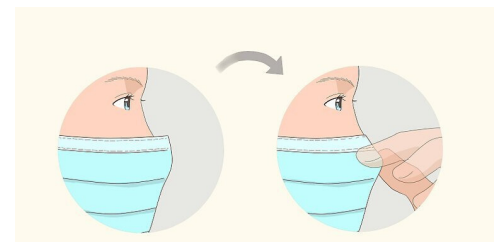
Listones o correas: Algunas máscaras vienen con piezas de tela que se atan alrededor de la parte posterior de la cabeza. La mayoría de las máscaras con listones vienen con listones o correas superiores e inferiores. Tome la máscara por los listones superiores, colóquelos alrededor de la parte posterior de la cabeza y únelos.



Bandas: Algunas máscaras vienen con 2 bandas elásticas que se colocan sobre y alrededor de la parte posterior de la cabeza (en lugar de alrededor de las orejas). Sostenga la máscara frente a su cara, jale la banda superior sobre la parte superior de su cabeza y colóquela alrededor de la coronilla. Luego tire de la banda inferior sobre la parte superior de tu cabeza y colócala en la base de tu cráneo.

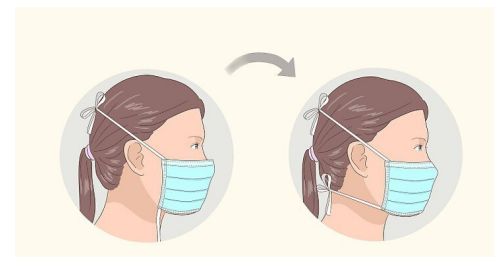
Paso 6: Ajuste la pieza de la nariz.

Ahora que la máscara médica está colocada en su cabeza y cara, use su dedo índice y pulgar para pellizcar la parte flexible del borde superior de la máscara alrededor del puente de la nariz.



Paso 7: Ate la banda inferior de la máscara si es necesario.

Si usa una máscara con listones que se unen en la parte superior e inferior, ahora puede atar la banda inferior alrededor de la base de su cráneo. Debido a que ajustar la pieza nasal flexible puede afectar el ajuste de la máscara, es mejor esperar hasta que la pieza nasal esté en su lugar antes de atar las correas inferiores. Si ya ha atado las correas inferiores, es posible que deba volver a atarlas más apretadas si es necesario.



Paso 8: Ajuste la máscara a su cara y debajo de su barbilla.

Una vez que la máscara esté completamente asegurada, ajústela para asegurarse de que cubra su cara y boca, de modo que el borde inferior quede debajo de su barbilla.

