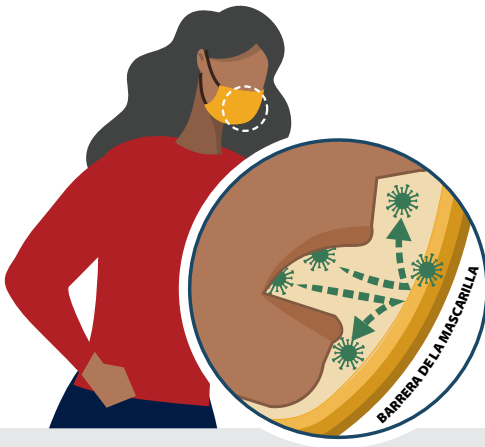
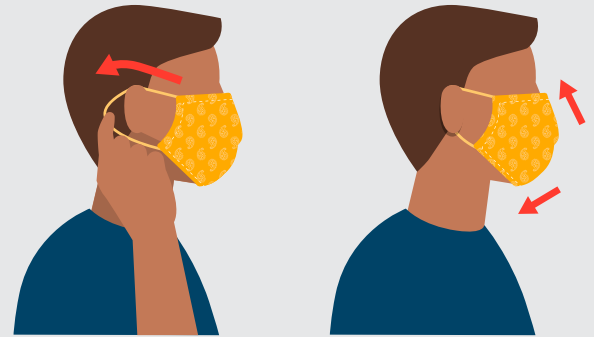


# Cómo ponerse y quitarse la mascarilla de forma segura

Accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

## PÓNGASE LA MASCARILLA CORRECTAMENTE

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla.
- Póngasela de manera que le cubra la nariz y la boca y quede sujeta debajo del mentón.
- Trate de que se ajuste bien contra los lados de la cara.
- Asegúrese de que pueda respirar fácilmente.
- No le ponga una mascarilla a un niño menor de 2 años.

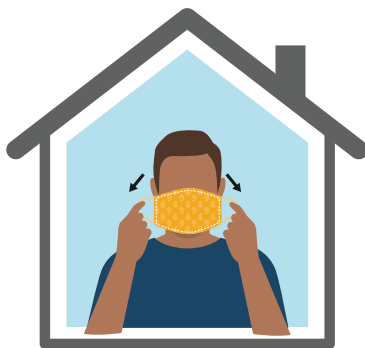


## PÓNGASE UNA MASCARILLA PARA AYUDAR A PROTEGER A LOS DEMÁS

- Póngase la mascarilla sobre la nariz y la boca para ayudar a prevenir el contagio y la propagación del COVID-19.
- Póngase la mascarilla en lugares públicos cuando esté cerca de gente que no viva con usted, especialmente cuando esté en áreas interiores y cuando sea difícil mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas que no vivan con usted.
- No se cuelgue la mascarilla del cuello ni se la deje sobre la frente.
- No se toque la mascarilla y, si lo hace, lávese las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol.

## PRACTIQUE HÁBITOS DE SALUD COTIDIANOS

- Manténgase al menos a 6 pies o 2 metros de los demás.
- Evite el contacto con las personas que estén enfermas.
- Evite las multitudes y los lugares con poca ventilación.
- Lávese las manos con frecuencia.



## QUÍTESE LA MASCARILLA CON CUIDADO, CUANDO ESTÉ EN CASA

- Quítesela desatando las tiras que se atan detrás de la cabeza o estirando las bandas elásticas que se ponen en las orejas.
- Solo tóquela por las tiras o bandas elásticas.
- Dóblela juntando las esquinas exteriores.
- Meta la mascarilla en la lavadora de ropa.
- Lávese las manos con agua y jabón.

Las mascarillas personales no son iguales a las mascarillas quirúrgicas ni los respiradores N-95, los cuales se deben reservar para los trabajadores de atención médica y otro personal médico de respuesta a emergencias.

Para ver instrucciones sobre cómo hacer una mascarilla, consulte:

[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

