

Educación para la salud y uso de la mascarilla



Colocación de la mascarilla

1. Colocar la mascarilla en la cara y ajustar la pinza nasal a la nariz.
2. Sostener la mascarilla desde el exterior y pasar el arnés de cabeza o anudarlo detrás de la misma, a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos.
3. Bajar la parte inferior de la mascarilla hasta la barbilla. Verificar que la mascarilla cubre la barbilla.
4. Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.
5. Verificar que la mascarilla está colocada correctamente, para esto es necesario verificar el sellado y ausencia de molestias respiratorias.
6. Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos. Si el usuario necesita tocar la mascarilla, debe lavarse previamente las manos con agua y jabón, o frotárselas con solución hidroalcohólica.

Retirada de la mascarilla

1. Elevar el mentón y coger la mascarilla por las gomas.
2. Doblar la mascarilla por la mitad, evitando tocar la parte exterior.
3. Se recomienda introducir la mascarilla en una bolsa tipo zip.
4. Para su reutilización, coger la mascarilla por las gomas evitando tocar el interior de la bolsa.

Para evitar la contaminación al usar y/o retirar una mascarilla, se deben seguir los siguientes pasos:

1. Realizar higiene de manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica antes y después de la colocación de la mascarilla.
2. Una vez colocada la mascarilla, no tocar la mascarilla con las manos.
3. Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.
4. Colocar la mascarilla que se va a desechar en un recipiente para residuos.