

EDICIÓN ESPECIAL CORONAVIRUS PÍLDORA FORMATIVA I

USO DE MASCARILLAS

- ✚ Lo primero que debe saber es que va a estar incómodo. Las mascarillas agobian.
- ✚ Siempre deben cubrir nariz y boca.
- ✚ Deben impedir en lo posible la entrada y salida de aire por los lados.
- ✚ Deben ajustarse al contorno facial.
- ✚ Si decide usarla, debe conocer cómo para que sea efectiva.
- ✚ El bello facial puede afectar la efectividad de la mascarilla. ¡Mejor afeitados!
- ✚ No son necesarias en espacios abiertos. El SARS-CoV-2 se transmite por gotas, no permanece en el aire.
- ✚ Se deben lavar las manos cada vez que se toque la mascarilla y siempre, antes de ponerla y después de quitarla.
- ✚ No duran “**para siempre**”.
- ✚ ¡Deben usarse sólo cuando sean útiles!
- ✚ Si no se están usando, no deben dejarse colgando en el cuello. Aunque se vea en la tele, no es adecuado y puede ser fuente de contagio.
- ✚ Las mascarillas quirúrgicas deben eliminarse si están húmedas y tras casa uso.
- ✚ Las ffp2 y ffp3 pueden usarse durante varias horas si no están sucias, húmedas y/o deformadas. Deben guardarse en un lugar seco y aislado. Es importante recordar que está usada, es imprescindible lavarse las manos siempre que se toque.
- ✚ Las mascarillas con válvulas de exhalación permiten que los virus salgan. Si tiene síntomas o cree que estás enfermo, se deben evitar. Si sólo tiene esa mascarilla y debe salir de casa, se puede cubrir la válvula, es imprescindible evitar contagiar a otras personas.

EDICIÓN ESPECIAL CORONAVIRUS PÍLDORA FORMATIVA I

CÓMO PONERSE UNA MASCARILLA:

1. Lavado de manos (si no es posible con agua y jabón, es adecuada la solución hidroalcohólica) de forma correcta.
2. Coloque la mascarilla cubriendo su nariz y su boca, con el clip para la nariz hacia arriba.
3. Para ello intente tocar sólo los bordes de la mascarilla.
4. Ajuste la mascarilla.
 - A. Si tiene gomas, pase por encima de la cabeza primero la goma inferior y después la superior.
 - B. Si tiene tiras, ate primero la tira inferior y después la superior.
5. Ajuste el clip nasal al puente de su nariz.
6. Asegúrese de que la mascarilla queda bien ajustada a su contorno facial.
7. Lávese las manos de forma adecuada, si no dispone de agua y jabón, puede utilizar solución hidroalcohólica.

CÓMO RETIRAR UNA MASCARILLA:

1. La parte exterior está contaminada, se debe evitar tocarla.
2. Sujete la mascarilla por debajo del cuello.
3. Retire las gomas por encima de la cabeza o rompa las tiras en las mascarillas de un solo uso.
4. Tire o guarde su mascarilla según sea de un solo uso o reutilizable.
5. Lávese las manos de forma adecuada, si no dispone de agua y jabón, puede utilizar solución hidroalcohólica.

Dra. Carolina Rodríguez

Medicina Preventiva