

# Cómo Usar una Mascarilla para Prevenir Infecciones Respiratorias

El uso de una mascarilla ayuda a prevenir la propagación de infecciones respiratorias como el flu y COVID-19

Estas infecciones pueden difundirse por gotitas diminutas que escapan cuando respiras, hablas, toses, o estornudas.

Las mascarillas te protegen a ti y a otros contra la inhalación de esas gotitas.

La mascarilla puede protegerte, aunque los otros no usen una.

Trata de encontrar una mascarilla que te quede mejor, te proteja y sea cómoda para ti.

Los respiradores N95 tienen el más alto nivel de protección.

Las mascarillas quirúrgicas y las KN95 suelen tener la siguiente mejor protección.

Si usas una mascarilla de tela, asegúrate de que tiene varias capas de tejido apretado transpirable.

Debe de bloquear la luz cuando se sostiene frente a la luz brillante

Trata de escoger una mascarilla que tenga un alambre para la nariz.

Evita mascarillas con válvulas.

Así es cómo se usa una mascarilla.

Primero, lava tus manos antes de ponértela.

Usa un desinfectante a base de alcohol, si no puede lavar tus manos.

Ahora, pon la mascarilla para que cubra tu nariz, boca y mentón.

Asegúrate que te quede bien. Debe cubrir tu nariz y boca sin espacio a los lados.

Si tu mascarilla tiene un alambre, moldéalo y dóblalo para que quede bien en tu nariz.

Te darás cuenta de que te queda bien si no puedes sentir que se escapa el aire cerca de tus ojos o a los lados de la mascarilla.

Si usas lentes, prueba ponértelos en el puente de tu nariz, sobre la mascarilla.

Esto previene que se empañen los lentes.

Cuando ya no necesites la mascarilla, quítala usando las tiras o asas elásticas,

No toques tu nariz, ojos, o boca cuando te la quites.

Si es una mascarilla de tela, lávala.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cómo Usar una Mascarilla para Prevenir Infecciones Respiratorias

Si es una mascarilla desechable, tírala a la basura.

Y después de quitarte tu mascarilla, siempre lávate las manos.

No debe ser complicado el uso de una mascarilla, y es una de las mejores maneras y más fáciles para protegerte a ti y a los demás de infecciones respiratorias.

Es tan sencillo como eso.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

