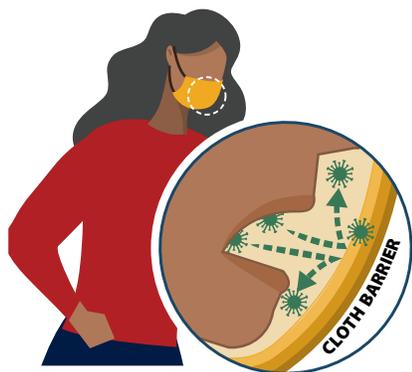


Como usar y quitarse con seguridad una mascarilla de tela para la cara

USE LA MASCARILLA DE BOCA CORRECTAMENTE

- Lavese las manos antes de ponerse la mascarilla de boca pongase la mascarilla sobre la nariz y boca y asegurela debajo de la barbilla
- Intente ajustarla bien a los lados de su cara
- Asegurese de poder respirar facilmente
- No coloque una mascarilla en un nino menor de 2 anos



USE LA MASCARILLA DE BOCA PARA PROTEGER A OTROS

- Use una mascarilla de boca para proteger a los demas en caso de que usted este infectado pero no tenga sintomas
- Mantenga la mascarilla en la cara todo el tiempo que este en publico
- No se cubras el cuello o la frente con la mascarilla
- No toque la mascarilla, y si lo hace, lavese las manos

SEGUIR HABITOS SALUDABLES TODOS LOS DIAS

- Mantengase al menos 6 pies de distancia de los demas
- Evite el contacto con personas enfermas
- Lavese las manos frecuentemente con agua y jabon por al menos 20 segundos
- Use desinfectante para manos si no hay agua y jabon disponibles



QUITESE LA MASCARILLA DE TELA CON CUIDADO CUANDO ESTE EN CASA

- Deslize las cuerdas detras de tu cabeza o estire las laz as
- Toque la mascarilla solo por las orejeras o laz os
- Doble las esquinas exteriores juntas
- Coloque la cubierta en la lavadora
- Lavese las manos con jabon y agua



Las mascarillas de tela no son mascarillas quirurgicas or respiradores N-95, los cuales debend guardarse para los trabajadores de salud y otros equipos de primeros auxilios medicos.

Para obtener instrucciones sobre como hacer una mascarilla de tela vea

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)