



**CÓMO  
COLOCARSE,  
USAR,  
QUITARSE Y  
DESECHAR UNA  
MASCARILLA**

Organización  
Panamericana  
de la Salud  
Organización  
Mundial de la Salud  
América

**OPS**

# COMO UTILIZAR LA MASCARILLA CORRECTAMENTE

## RECOMENDACIONES DE LA OMS Y DE LA OPS

### 1 ANTES DE COLOCARSE LA MASCARILLA LAVARSE MUY BIEN LAS MANOS



Lave correctamente las manos:  
Con Jabón o con desinfectante a base de alcohol.

### 2 CUBRASE LA BOCA Y NARIZ CON LA MASCARILLA



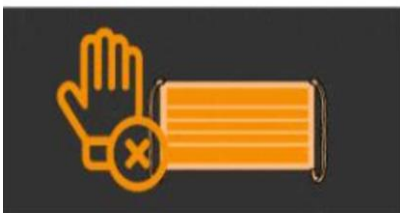
Asegúrese de que no hay espacios entre su cara y la mascarilla.

### 3 EVITE TOCAR LA MASCARILLA CUANDO LA USA



Si lo hace, realice la desinfección de manos con jabón o desinfectante a base de alcohol.

### 4 EVITE USAR LA MASCARILLA SI ESTA HUMEDA O MOJADA



Use la mascarilla en jornadas de 4 horas y déjela reposar al aire por 8 horas antes de volver a usarla, no deje que se quede húmeda la mascarilla.  
SI SE MOJA LA MASCARILLA HAY QUE DESECHARLA

Según la OMS la mejor forma de desinfección de este tipo de mascarillas para su reutilización (un máximo de 7 jornadas) es la siguiente:

- ✓ Calor seco a 60 – 70 grados C durante 30 minutos (al horno) después de 3 jornadas. Solo se puede desinfectar una vez.

**Nota: SI LA MASCARILLA SE MOJA, PIERDE LA PROTECCION DEL FILTRO**