

# CONSEJOS PARA EL CORRECTO USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN

## COMO PONERSE LA MASCARILLA:

1º

### LAVADO DE MANOS

(Con agua y jabón o solución hidroalcohólica 60 segundos)



2º

Colóquese la mascarilla, ajustándola por detrás de las orejas y que quede bien situada cubriendo nariz, boca y barbilla



3º

No la toque con las manos una vez colocada, solo para retirarla (No dejarla en el cuello o en la frente)



## COMO QUITARSE LA MASCARILLA:

1º

Si la quiere retirar o recolocar, primero lavarse las manos



2º

Retirar las gomas, por detrás de las orejas y quitar la mascarilla, sin tocarla



3º

### Si la mascarilla es higiénica o quirúrgica:

Tirar inmediatamente a la basura su uso es de 4-8 horas máximo.

Nunca compartir.



### Si la mascarilla es N95 o FFP2

Desinfectar para nuevos usos según las últimas recomendaciones.

Más información en la web:  
[www.enfermeriacantabria.com/](http://www.enfermeriacantabria.com/)

Meter en el horno a 70º durante 30 minutos para su desinfección.



### Si la mascarilla es de tela:

Lavar a 60 grados, después de cada uso.

O sumergir en 1 litro de agua fría con 20 ml. de lejía 30 minutos. Después lavar con agua y jabón y aclarar bien para eliminar la lejía..

*Solo usar si no dispone de mascarilla homologada*



4º

Realizar el lavado de manos.



## Recomendaciones:

- La mejor medida de prevención, sigue siendo el **lavado continuo de manos** y mantener la **distancia de seguridad**.
- Las mascarillas no se pueden compartir, **son unipersonales**.
- Utilizar mascarillas de tela solo en caso de no disponer de una homologada.
- Las mascarillas reutilizables las guardaremos en una bolsa de plástico con cierre hermético hasta su desinfección.