

# ¿Cuándo usar mascarilla?



- Si estás sano, sólo necesitas llevar mascarilla **si vas a estar a menos de un metro de distancia de alguien con COVID-19.**
- Usa mascarilla **si tienes tos o estornudos.**
- Si viajas en transporte público y **concurres a lugares donde hay más personas como supermercados, bancos u otros.**

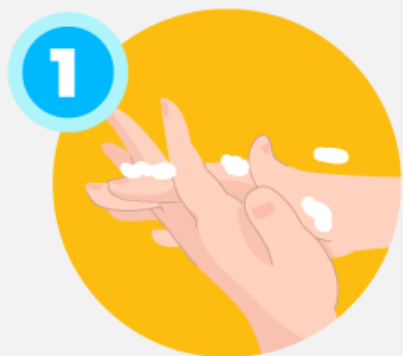
Las mascarillas **sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos** con agua y jabón o con el uso de solución de alcohol.



LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

**#CuidémonosEntreTodos**

# ¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?



**Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón** o usa una solución de alcohol.



**Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla** y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



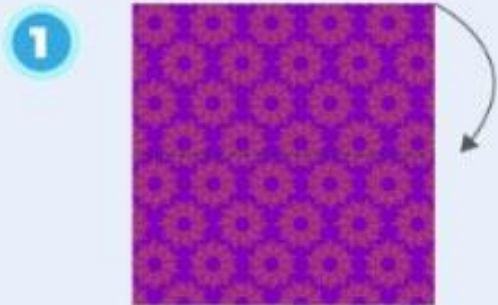
**Evita tocar la mascarilla mientras la usas.** Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



**Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera,** y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

# ¿Cómo hacer tu propia mascarilla con una bandana?

Sigue los siguientes pasos:



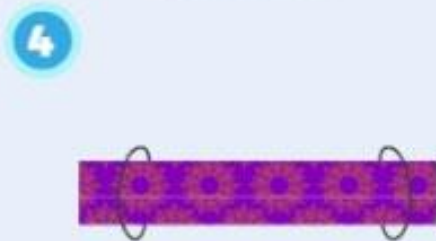
Dobla una **bufanda o bandana**.



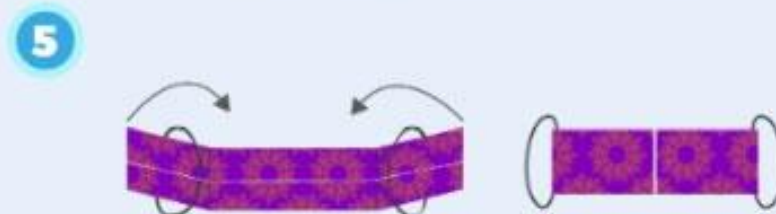
Dobla nuevamente **desde abajo y desde arriba** hasta la mitad.



Cuando tengas una huincha.



Pon **dos** elásticos uno en cada extremo.



Luego dobla ambos **extremos hacia el centro**.



y así tienes una mascarilla **hecha por tí**

# ¿Cómo hacer tu propia mascarilla con un pañuelo

Sigue los siguientes pasos:



Dobla un **pañuelo**



Dobla nuevamente **desde abajo y desde arriba** hasta la mitad.



Cuando tengas una huincha.



Pon **dos** elásticos uno en cada extremo.



Luego dobla ambos **extremos** hacia el centro.

6



y así tienes una mascarilla **hecha por tí**

# ¿Cómo hacer tu propia mascarilla con una polera

Sigue los siguientes pasos:

1



Elige una **polera pequeña**.

2



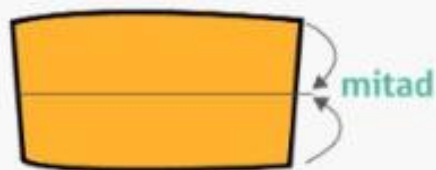
Dobla sus mangas **hacia adentro**.

3



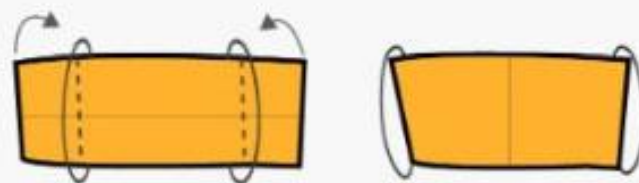
Dobla la polera **por la mitad**.

4



Dobla nuevamente **desde abajo y desde arriba** hasta la mitad.

5



Pon **dos elásticos** uno en cada extremo y **dobla los bordes hacia adentro**.

6



y así tienes una mascarilla **hecha por tí**.

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

**#CuidémonosEntreTodos**