

¿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.**

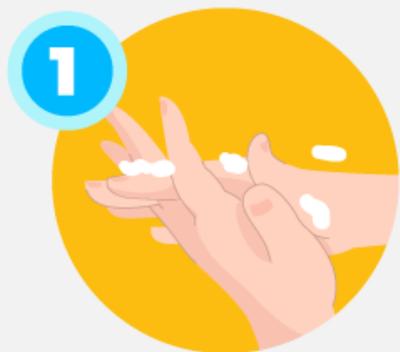
Las mascarillas **sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos** con agua y jabón o con el uso de solución de alcohol.



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.



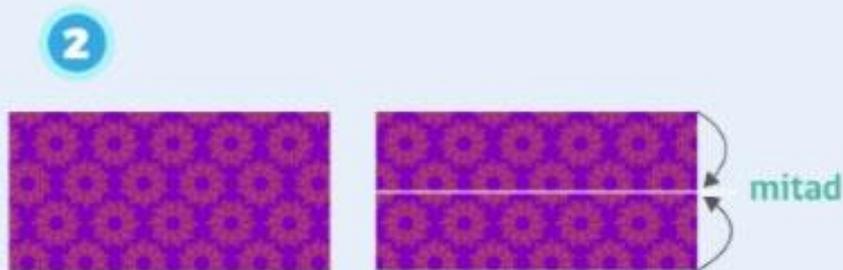
Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

¿Cómo hacer tu propia mascarilla con una bandana?

Sigue los siguientes pasos:



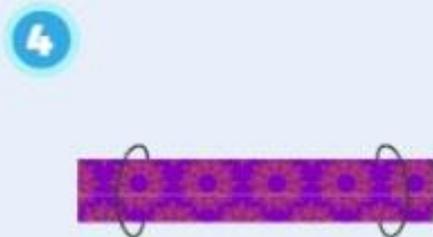
Dobla una **bufanda o bandana**.



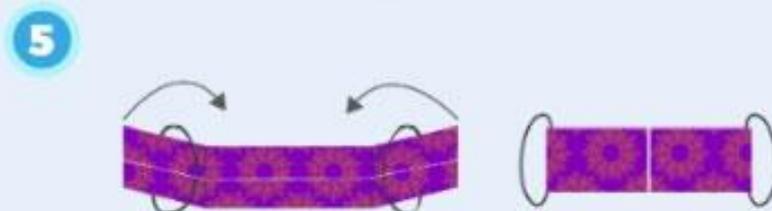
Dobla nuevamente **desde abajo y desde arriba** hasta la mitad.



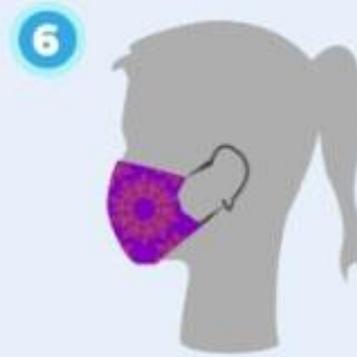
Cuando tengas una huincha.



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

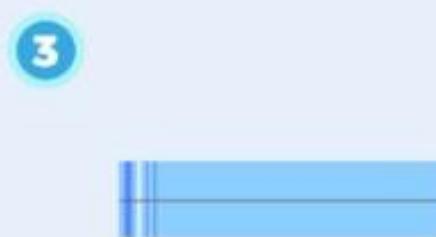
Sigue los siguientes pasos:



Dobla un **pañuelo**



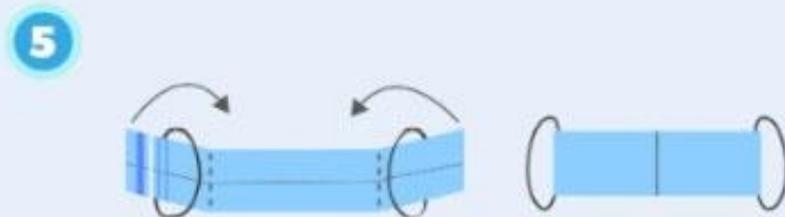
Dobla nuevamente **desde abajo y desde arriba** hasta la mitad.



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

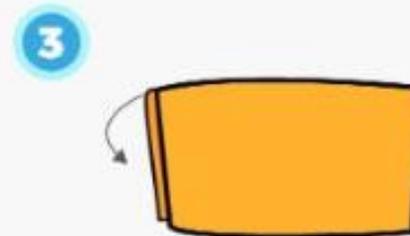
Sigue los siguientes pasos:



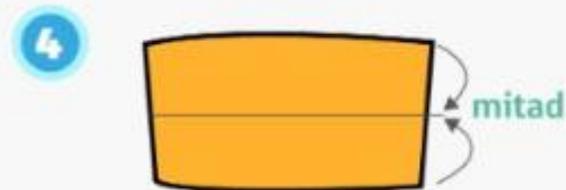
1 Elige una **polera pequeña**.



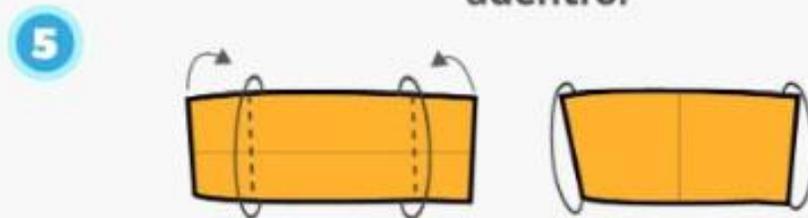
2 Dobra sus mangas **hacia adentro**.



3 Dobra la polera **por la mitad**.



4 Dobra nuevamente **desde abajo y desde arriba** hasta la mitad.



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



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