

# COVID-19

## Usar mascarilla puede ayudar a detener la propagación del COVID-19

### Use mascarilla (barbijo, tapabocas) si:

- no puede mantener 1,5 metros de distancia de otras personas
- tiene síntomas y está por hacerse la prueba
- está aislado en la misma habitación que otra persona.

### Así es como debe usar la mascarilla:

#### PRIMER PASO

Lávese las manos con jabón, o con un desinfectante de manos a base de alcohol, por 20 segundos antes de colocarse la mascarilla. El lavado de manos impide a los gérmenes pasar de las manos a su mascarilla y cara.



#### SEGUNDO PASO

Asegúrese que la mascarilla esté con el lado correcto hacia arriba, y que cubre la nariz, boca y mentón. No toque la mascarilla al usarla.

Puede hacer su propia mascarilla en casa siguiendo estos fáciles pasos:

[www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx)



#### TERCER PASO

Lávese las manos nuevamente después de ponerse la mascarilla.



Usar mascarilla puede ayudar a detener la propagación del COVID-19

**CUARTO PASO**

Trate de no tocar el frente de la mascarilla cuando se la saque.



Póngala en el basurero inmediatamente.



Si es una mascarilla de tela, colóquela de inmediato en una bolsa plástica y lávela antes de utilizarla nuevamente.



Es una buena idea llevar más de una mascarilla cuando salga. Mantenga la de repuesto en una bolsa plástica.



**QUINTO PASO**

Después de sacarse la mascarilla, lávese las manos nuevamente por lo menos durante 20 segundos, con jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.



**Recuerde que solamente con el uso de la mascarilla no impedirá que se contagie de COVID-19. Mantenerse a 1,5 metros de distancia de otras personas y lavarse las manos de forma regular, sigue siendo la mejor forma de protegerse.**