

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE MASCARILLAS

#estamoscontigo

El uso voluntario de mascarillas puede ser eficaz en entornos concurridos cuando no es posible mantener las medidas de distanciamiento.

¿CÓMO DEBO USARLA CORRECTAMENTE?



1 • Colocarse la mascarilla minuciosamente para que **cubra la boca y la nariz** y fijarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.



2 • **No tocarla** mientras se lleve puesta.



3 • **Quitársela sin tocar la parte frontal** (desanudándola o quitando las gomas de las orejas).



4 • Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, **lavarse las manos** con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias.



5 • En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra **limpia y seca**.



6 • **No reutilizar** las de un solo uso y desecharlas inmediatamente una vez utilizadas.

Se recomienda su uso cuando presente síntomas respiratorios (**tos, estornudos, dificultad para respirar**). Es importante que contacte con la autoridad sanitaria y le exponga sus síntomas para que le indique las pautas concretas que debe seguir.

xTi xMi #EstoPasará #QuédateEnCasa

Infórmate en:
[infocoronavirus.gva.es](https://www.infocoronavirus.gva.es)

900 300 555



GENERALITAT
VALENCIANA | TOTS
A UNA
VEU



RECOMANACIONS PER A L'ÚS DE MASCARETES

#estemambtu

L'ús voluntari de màscares pot ser eficaç en entorns concorreguts quan no és possible mantindre les mesures de distanciament.

COM HE D'USAR-LA CORRECTAMENT?



1 • Col·loca't la mascareta minuciosament perquè **cobrisca la boca i el nas** i fixar-la fermament perquè no hi haja espais de separació amb la cara.



2 • **No la toques** mentre estiga posada.



3 • **Llevar-se-la sense tocar la part frontal** (deslligant-la o levant les gomes de les orelles).



4 • Després de llevar-te o tocar inadvertidament una mascareta usada, **llava't les mans** amb una solució hidroalcohòlica, o amb aigua i sabó si estan visiblement brutes.



5 • Quan la mascareta estiga humida, substitueix-la per una altra de **neta i seca**.



6 • **No reutilitzes** les mascaretes d'un sol ús i llança-les immediatament una vegada utilitzades.

Se'n recomana l'ús quan presente símptomes respiratoris (**tos, esternuts, dificultat per a respirar**). És important que contacte amb l'autoritat sanitària i li expose els símptomes perquè li indique les pautes concretes que ha de seguir.

xTa xMi #AçòPassarà #Queda'tACasa

Informa't a:
[infocoronavirus.gva.es](https://www.infocoronavirus.gva.es)

900 300 555



GENERALITAT
VALENCIANA | TOTS
A UNA
VELA

