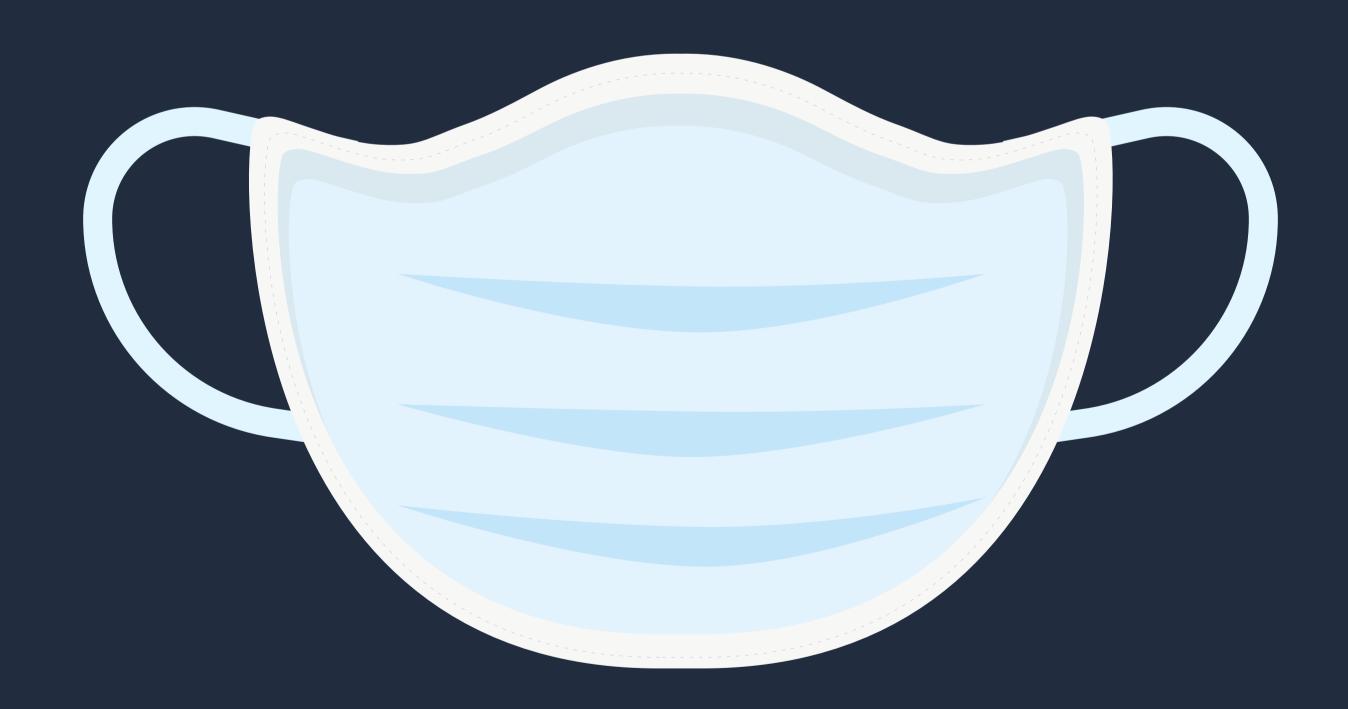


Uso de la mascarilla Y0 te protejo TÚ me proteges

Es complementaria a la distancia física de 1,5 m y a la higiene de manos









¿Quién debe llevarla?

Adultos y mayores de 6 años, salvo motivos justificados de salud o actividades incompatibles, en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público, o abierto al público, con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.







¿Cuándo no está justificado su uso?

- Niños menores de 3 años.
 Aconsejable de 3 a 6 años, en tallas infantiles y bajo supervisión de adulto.
- Enfermedad respiratoria, discapacidad o alteraciones de conducta.
- Actividad física individual al aire libre.
- No será obligatoria en centros educativos en los grupos de convivencia estable, o en el resto de grupos escolares sentados en sus pupitres a una distancia de al menos 1,5 metros.







¿Qué tipo debo usar?

Existen mascarillas higiénicas, quirúrgicas, FFP1, FFP2 y FFP3.

- Persona sana: Higiénica/quirúrgica.
 Disminuye el riesgo de contagio.
- Persona vulnerable o enferma (PCR+ sintomáticos o asintomáticos): Quirúrgica.
- No se recomienda FFP2 con válvula de Exhalación.









¿Cuál es su vida útil?

Su vida útil no se extiende más allá de cuatro horas. No se recomienda lavarlas. Es importante cambiarla desde que esté húmeda o deteriorada.

En el caso de las mascarillas higiénicas reutilizables, se recomienda lavarlas con detergente y agua a 60° - 90° en ciclo normal de lavadora, o sumergirlas 30 minutos en una dilución de lejía 1:50 con agua tibia. Después, lavar con agua y jabón, aclarar bien y dejar secar.









¿Dónde es obligatorio llevarla?

- En la vía pública y en espacios al aire libre, con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.
- En cualquier espacio cerrado de uso público o abierto al público con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros.
- En terrazas e interior de los establecimientos y servicios de hostelería y restauración, incluidos bares y cafeterías, excepto en el momento de la ingesta de alimentos o bebidas.







- En medios de transporte aéreo y marítimo,
 en todo el transporte público (taxi, tranvía, guagua).
- En coche particular de hasta nueve plazas si los ocupantes no conviven.
- Al acceder a un centro sanitario.









¿Cómo se pone la mascarilla?

- Lavar las manos durante 40-60 segundos antes.
- Tocar tan sólo las bandas elásticas.
- Ponerla sobre nariz, boca y barbilla.
- Colocar las bandas elásticas detrás de las orejas.









- Pellizcar la pinza nasal para ajustarla.
- Evitar tocar la parte exterior de la mascarilla y si lo hace, lavarse las manos.









¿Cómo se quita la mascarilla?

Antes de quitársela, hay que lavarse las manos. Retirarla tocando sólo las bandas elásticas, y no tocar la parte delantera. Para persona sanas se recomienda depositarlas en bolsa de basura de residuos domésticos y para personas infectadas en bolsa de plástico cerrada y ésta a su vez, en otra bolsa. Por último, lavarse las manos de nuevo.









Es obligatorio su uso correcto

Es obligatorio el uso correcto de la mascarilla cubriendo durante todo el tiempo, la nariz y la boca completamente. Debe estar adecuadamente ajustada a la nariz y a la barbilla, de modo que impida la expulsión de secreciones respiratorias al entorno.









Errores frecuentes en su uso

- Llevarla debajo de la nariz.
- Llevarla durante todo el día.
- Llevarla deteriorada o húmeda.
- Ponerla sobre la frente o en la barbilla para descansar.
- Quitársela llevando guantes.

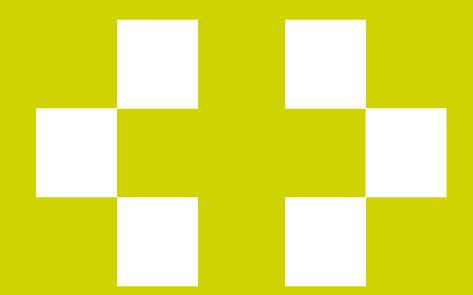












Servicio Canario de la Salud

