



# PÍLDORA INFORMATIVA

22 • ABRIL 2020



## #UsoCorrectodeMascarillas

La vacuna somos todos nosotros si hacemos un uso correcto de las mascarillas. La medida más eficaz para evitar el contagio es la distancia física de seguridad con otras personas.

### En población sana utiliza mascarilla cuando:

- 👤 Acudas a lugares en los que puede haber más concentración de personas: (supermercado, farmacia, mercado,...).
- 👤 En el trabajo si es difícil mantener la distancia de seguridad.
- 👤 En el transporte público.

### Utiliza la mascarilla de forma correcta:

- 👤 Importante lavar o desinfectar las manos antes de ponérsela.
- 👤 Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla asegurando que no haya espacios entre cara y máscara.
- 👤 Evitar tocar la mascarilla mientras se usa.
- 👤 No retirar para hablar, ni para toser o estornudar.
- 👤 Cambiar de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- 👤 Quitarla por detrás (sin tocar la parte delantera de la mascarilla) y lavar o desinfectar las manos.

**Las mascarillas sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos y si aprendemos a usarla y quitarla.**

*Es un consejo del*



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA  
DE CÁDIZ

## FUENTES

Organización Mundial de la  
Salud

Ministerio de Sanidad. Gobierno  
de España

Consejo General de Enfermería