

Use la mascarilla **correctamente**

REGLA DE ORO



Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

COLOCACIÓN CORRECTA



Asegúrese de utilizar el lado correcto de la mascarilla. Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.



Cúbrase la boca y la nariz, sin dejar espacios entre su cara y la mascarilla.

MANIPULACIÓN



Evite tocar la mascarilla mientras la usa. Si lo hace, lávese las manos antes de tocar la mascarilla.

REEMPLAZO



Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda. La mascarilla quirúrgica no es reutilizable.

DISPOSICIÓN



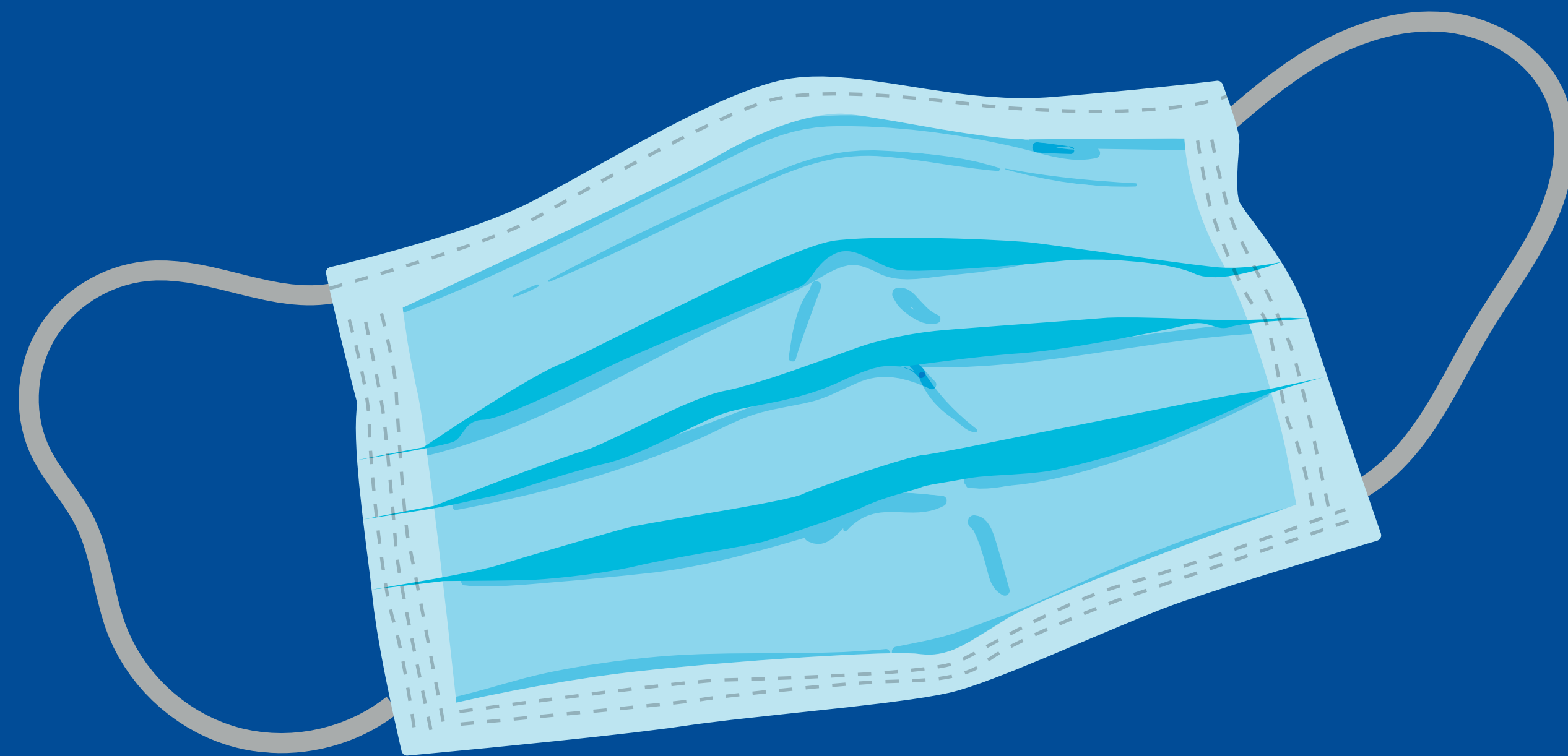
Al retirarse la mascarilla quítesela por detrás, sin tocar el frente y deseche inmediatamente en un contenedor cerrado.

El uso de mascarillas **NO** reemplaza las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



¿CÓMO VERIFICAR LA CALIDAD DE UNA MASCARILLA QUIRÚRGICA?



- **Debe tener varias capas** (si se abre una se observan las diferentes capas).
- **No** dejan pasar ni la luz ni el aire (si se pone ante los ojos no se puede ver a través de ella y si se sopla no dejar pasar el aire).
- **No** deja pasar el agua a través de ella (verter un poco de agua en ellas y sostener en el aire; no debe haber fugas).

El uso de mascarillas quirúrgicas y respiradores N95 se recomienda principalmente para:

- Los trabajadores sanitarios que están atendiendo pacientes.
- Personas enfermas que presentan síntomas respiratorios (tos, estornudos, dolor de garganta).
- Personas que cuidan a un enfermo con Covid-19.

NO SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS EN:

- Niños menores de 2 años.
- Personas con problemas respiratorios.
- Personas inconscientes o con capacidad disminuida.
- Personas que no sean capaces de quitárselas sin ayuda.



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica

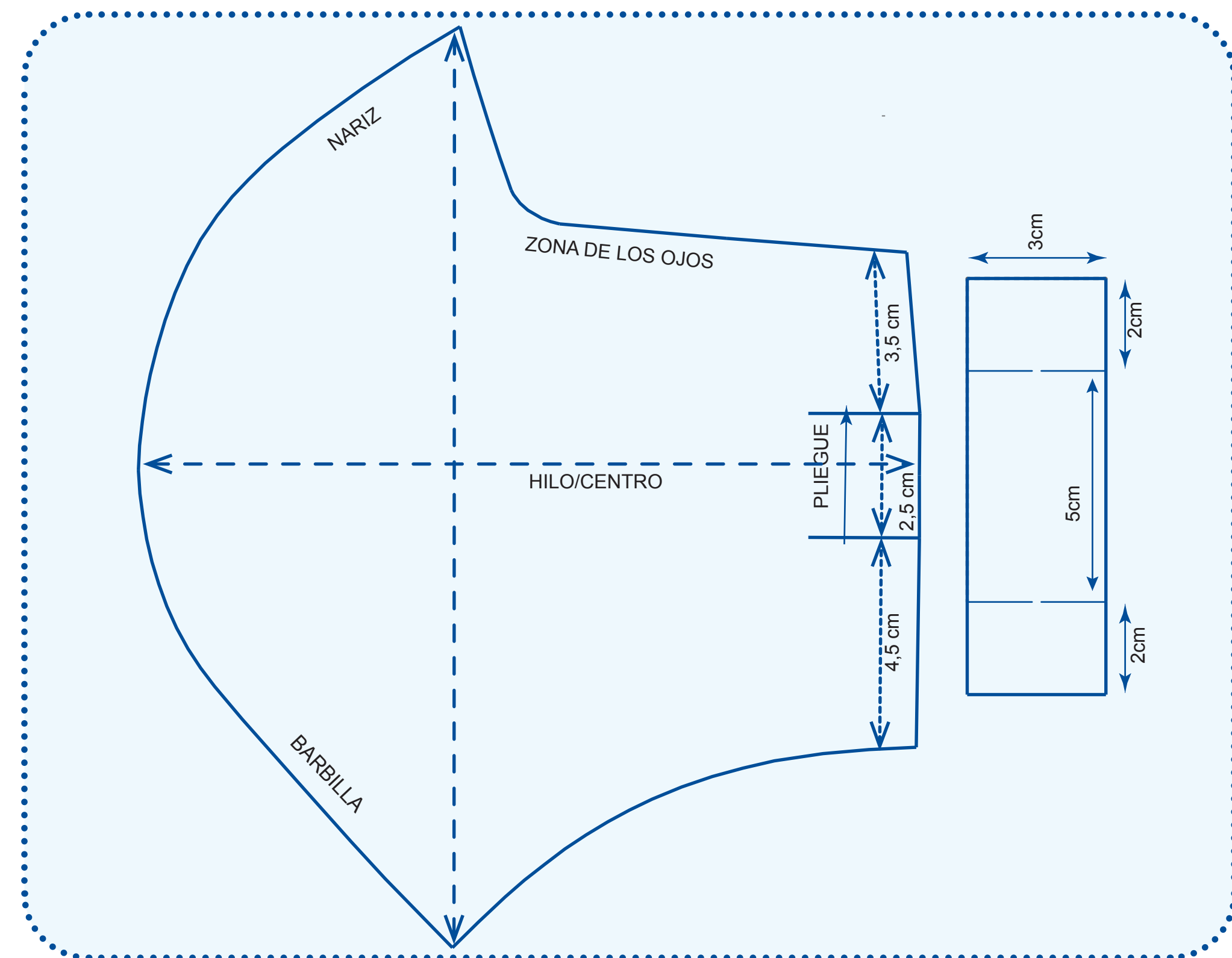
¿Cómo hacer su propia mascarilla?

MATERIALES:

- Tela de algodón una capa
- Tela antifluidos una capa
- Cinta elástica (de tamaño que se ajuste a las dimensiones de la cabeza)
- Aguja e hilo
- Tijeras

INSTRUCCIONES:

- Corte dos rectángulos de tela de algodón de 25 cm por 15 cm. Haga un dobladillo de 0.6 cm en los lados más largos y un dobladillo de 1.25 cm en los más cortos.
- Se introduce la cinta elástica en el dobladillo más ancho y se atan los extremos. Tire las cintas elásticas de manera que el nudo quede dentro del dobladillo.
- Junte (frunza) los dos extremos de la máscara unidos por la cinta elástica hasta ajustarlos al tamaño del rostro y cosa la cinta elástica a la tela para fijarlo. No debe dificultar la respiración.



EFECTIVIDAD DE LAS MASCARILLAS HECHAS EN CASA:

- Son parcialmente efectivas ya que ofrecen una barrera física contra las partículas virales pero no son tan efectivas como las mascarillas quirúrgicas y como los respiradores (máscaras) N95 ya que no contienen filtros.
- Son especialmente útiles para las personas que salen para una visita rápida.
- **No reemplazan las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.**

NO SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS EN:

- Niños menores de 2 años.
- Personas con problemas respiratorios.
- Personas inconscientes o con capacidad disminuida.
- Personas que no sean capaces de quitárselas sin ayuda.



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica