

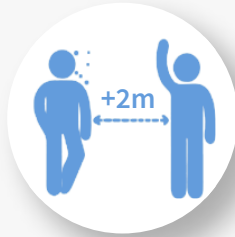
MÉTODOS EFICACES DE PROTECCIÓN



Lávate las manos y limpia los objetos de uso frecuente.



Cúbrete al estornudar o toser con un pañuelo o el codo flexionado.



Mantén al menos **2m de distancia** con las demás personas.



Evita tocarte ojos, nariz y boca. Las manos están en contacto con superficies que pueden estar contaminadas.



Si presentas alguno de los síntomas, **contacta vía telefónica** con los servicios médicos.

RECOMENDACIONES DE LA OMS

La OMS solo aconseja su uso cuando:

HAS ENFERMADO O PRESENTAS TOS O ESTORNUDOS

Mascarilla quirúrgica: Evita que las partículas de una persona infectada se expulsen al hablar o toser.

VAS A TENER CONTACTO CON CASOS PROBABLES O CONFIRMADOS

Mascarilla con filtro: Con ella no respiras los virus. Es necesaria solo a <2m de confirmados o sospechosos.

¿NECESITO USAR MASCARILLA?

1. NO NECESITAS USARLA si no tienes síntomas, ni estás a menos de 2m de casos confirmados o sospechosos.

2. Solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón, o una solución hidroalcohólica.

3. Si no te expones a riesgos, su uso puede ser contraproducente si se contamina y se pone sobre las vías respiratorias.

4. Si necesitas usar una mascarilla, debes aprender a usarla correctamente.

¡PIÉNSALO BIEN antes de usar una MASCARILLA!

Quienes realmente las necesitan son el **personal sanitario, personas enfermas** y las que están **al cuidado** de las que son sensibles al COVID-19. Si las usas de forma innecesaria, estás mermando recursos imprescindibles para estas situaciones.



BUREAU VERITAS

CÓMO PONERSE LA MASCARILLA



Antes de tocarla, **lávate las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



Evita tocarla. Si lo haces, vuelve a lavarte las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.



Tan pronto como esté húmeda, **cámbiate de mascarilla.**



Para quitártela, retira las cintas elásticas de detrás de las orejas y mantenla alejada de la cara y la ropa.



Desecha la mascarilla en un **contenedor cerrado** inmediatamente después de su uso.



Lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón después de tocar o desechar la mascarilla.

DÓNDE DESECHAR EPIS



Preferiblemente en papeleras **con tapa** o en **NO CLASIFICADOS.** Estos equipos podrían estar contaminados, **NO LOS RECICLES.**