



## CÓMO PONERSE , USAR, QUITARSE Y DESECHAR UN CUBREBOCA

El uso de un cubreboca solamente es efectivo si se combina con el lavado frecuentemente de manos con un gel desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

- Antes de ponerse un cubreboca, lávese las manos con un gel desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y nariz con el cubreboca y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y el cubreboca.
- Evite tocar el cubreboca mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de cubre boca tan pronto este húmedo y no reutilice un cubreboca desechable.
- Para quitarse un cubreboca; quítesela por detrás (no toque la parte delantera de el cubreboca); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un gel a base de alcohol o con agua y jabón.

### SI TIENES UN CUBREBOCA DE TELA (RE-USABLE)

- El cubreboca debe lavarse a diario.
- No te debes quitar el cubreboca y volvértelo a poner, si no lavas antes.
- Quítate el cubreboca sin tocar el frente e inmediatamente mételo a la lavadora o en una cubeta de agua caliente con jabón.
- Lávate las manos con jabón DESPUÉS de tocar el cubreboca y ANTES de tocar tu cara.
- Lava el cubreboca y ponlo al sol si es posible.