

# Tapabocas: ¿Cómo usarlo y sacarle el mejor provecho?

 Yo elijo cuidarme



Para continuar cuidando nuestro bienestar y evitar el contagio de enfermedades respiratorias, el uso del tapabocas se convierte en un hábito permanente que debemos aprender a manejar.

**Recuerda que ahora es un elemento de uso obligatorio cuando salgas de tu casa.**

Pon en práctica estos tips básicos según su calidad:



## 1. Tapabocas de tela reutilizable:

usa uno al día y lávalo todas las noches con abundante agua y un jabón que preferiblemente haga espuma.



## 2. Tapabocas N95:

puede usarse diariamente y dura hasta dos semanas en caso de que no se humedezca y haya una correcta asepsia.



## 3. Tapabocas desechable:

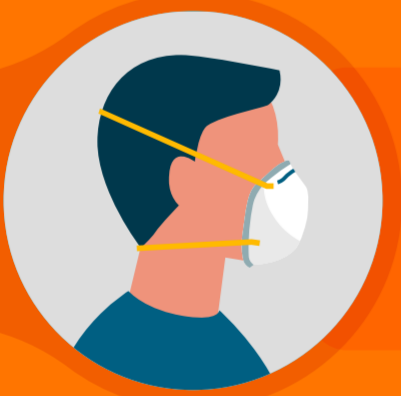
debe cambiarse a diario.

**Aunque unos duran más que otros, hay unas reglas generales que aplican para cualquier tipo de material:**

- Siempre deben ser manipulados con las **manos limpias**.  
Lávate las manos **cada tres horas** con abundante agua y jabón. El antibacterial es para los casos en que no tengamos alcance a estos elementos.
- **Retírate la barba o bello facial**, evita el uso de maquillaje y tocarte la cara.

- **Conserva los reutilizables o N95** en caso de no haber estornudado, estar húmedo o contaminado por fluidos corporales.
- Deposítalo **siempre en una bolsa** para guardarlo o desecharlo.
- Retíralo desde las bandas y **sin tocar la parte que cubre boca y nariz**, cada que llegues a tu casa.

## Al ponértelo recuerda:



- **Cubre completamente** tu nariz y boca.
- **Ajusta muy bien la banda superior** sobre la cabeza y la inferior colócala alrededor del cuello y debajo de las orejas.



- **Úsalo lo más ajustado posible** sin maltratarte, y si tiene un metal en la parte superior, moldéalo a la forma de tu nariz.
- Para retirarlo **hala la banda inferior que está sobre la parte de atrás** de la cabeza sin tocar el respirador y repite con la banda superior. Manipúlalo siempre desde las bandas y no toques la parte frontal.

## Evita cometer estos errores:

- Tocar y retirarlo **constantemente**.
- Taparte **solamente** la boca.
- **Quitártelo al hablar** con otra persona.
- **Llevarlo al cuello** la cabeza.
- **Colgarlo en algún lugar** mientras no lo usas.
- **Guardarlo** en tus bolsillos.



Poniendo en práctica estas recomendaciones harás un uso razonable de este elemento que se ha vuelto indispensable para las interacciones sociales y nuestros desplazamientos.

**¡Cuida tu bienestar y el de quienes te rodean!**