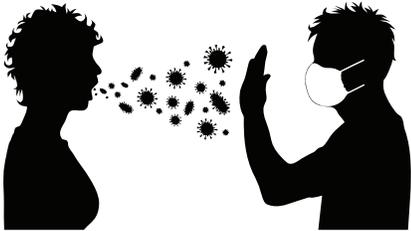


COVID-19 Consejo #4

abril 2020



¿Sabía usted que?... el coronavirus se transmite a través de gotitas emitidas por una persona enferma cuando habla o estornuda. ¡Las gotitas pueden entrar a nuestro cuerpo e infectarnos a través de nuestros ojos, la nariz, la boca, y los oídos! Entonces es importante mantener su cara cubierta cuando está alrededor de otras personas. También, debe lavarse las manos antes de comer o tocarse la cara, la nariz, la boca, los ojos o los oídos.

Cómo Usar Su Mascarilla

¿Porqué debe usar una mascarilla?

1. Ayudará a recordarle de no tocarse su boca, su nariz, sus ojos, o sus oídos. *El coronavirus invade su cuerpo a través de estos puntos.*
2. Le recordará a los que estén alrededor suyo que deben mantener su distancia. (Se sugiere que se mantenga a una distancia de 6 pies.)
3. Servirá de barrera que reduzca la posibilidad de que el virus entre a sus pulmones.

Como usar la mascarilla de forma segura:

1. Lávese las manos o use gel antibacteriano por 20 segundos antes de ponerse y después de quitarse la mascarilla.
2. Solo toque su mascarilla por los lados, y nunca por el frente.
3. Ponga su mascarilla de tal forma que le cubra su nariz y su boca completamente.
 - Si su mascarilla tiene un cordón es importante ajustarlo de manera firme pero cómoda cuando lo amarre detrás de su cabeza.
 - Si su mascarilla tiene elástico, es importante de asegurarla detrás de las orejas
4. Lleve la mascarilla puesta cuando esté alrededor de otras personas, incluso en los campos, el bus o las tiendas.
5. Cuando se quite la mascarilla para comer, quítesela por los lados, y ponga la parte exterior de la mascarilla sobre una servilleta limpia o un pedazo de papel limpio.
6. Lave su mascarilla todas las noches y deje que se seque.

