

## PERSONAL DE CSAEGRO ACTIVO EN CONTIGENCIA

### Cuando utilizar mascarilla (cubreboza)

- Si está usted sano deberá ocupar mascarilla si requiere tener contacto con otra persona a menos de 1 m (por ejemplo al abordar el transporte. **El mayor tiempo posible guardar sana distancia.**
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos, se recalca **no se presente a laborar con algún síntoma de vías respiratorias y notifíquelo inmediatamente.**

### Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con gel antibacterial (20 segundos) o con agua y jabón (40 segundos).
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos, siguiendo las recomendaciones arriba mencionadas.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y **no reutilice las mascarillas de un solo uso a menos que sea lavable.**

Tipo de mascarilla	Tiempo aproximado de efectividad
Cubreboza desechable azul	2 horas
Cubreboza de tela (100% algodón)	4 – 6 horas

- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); si azul deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Si es de tela lávela inmediatamente con agua y jabón con secado a exposición solar.

### Importante:

- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con gel antibacterial (20 segundos) o con agua y jabón (40 segundos).
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente para evitar que se vuelva un medio de contagio y de contaminación.

Información consultada en <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks> (Organización mundial de la salud) por la Dra. Yuridia García Marquina