

¿Sabemos usar correctamente una mascarilla?

Fuente: [DYA Gipuzkoa](#)

Consejos básicos para evitar riesgos

Desde el 13 de abril en algunas Comunidades Autónomas y desde el 14 en el resto, se reanuda la actividad laboral en empresas no esenciales, tras el parón de 2 semanas, decretado por la alarma sanitaria ocasionada por la COVID-19.

Desde el Ministerio de Sanidad, se han dado unas recomendaciones para esos/as trabajadores/as que vuelven al trabajo, de cara a evitar contagios y por lo tanto la propagación de la enfermedad.

- **No salir de casa** si se presenta algún **síntoma** compatible con la enfermedad (fiebre, tos, dificultad respiratoria...) y contactar con el Centro Médico.
- **Lavado frecuente de manos**, con agua y jabón o solución hidroalcohólica.
- **Distancia inter-personal** de aproximadamente **2 metros**.
- Uso de **mascarilla higiénica** si no se puede respetar esa distancia.

¿Pero sabemos utilizar bien una mascarilla? Es fundamental ponerla, llevarla y retirarla adecuadamente para no tener riesgo de contagio.

A continuación te decimos lo que hay que hacer para usarla de forma adecuada:

ANTES DE PONER LA MASCARILLA:

- Lavarse bien las manos.
- Cogerla siempre por las gomas o cintas.
- La cara blanca de la mascarilla debe estar en contacto con nuestra cara y la de color hacia el exterior.
- Si tiene una pieza metálica en uno de los lados, esta debe ir sobre la nariz pues sirve para ajustar la mascarilla a la misma.
- Si se humedece hay que desecharla y no volver a utilizarla.

DURANTE SU USO:

- Cubrir bien la boca, bajando hasta por debajo de la barbilla, y la nariz.
- Asegurarse de que no quedan espacios entre la cara y la mascarilla.
- Ajustar la banda metálica a la nariz.
- Si se utilizan gafas, éstas deben ir por encima de la mascarilla.
- Una vez colocada, no tocarla con las manos y si se hace, lavar estas correctamente.

PARA RETIRAR LA MASCARILLA:

- A la hora de retirar la mascarilla se debe coger siempre desde atrás, por las gomas o cintas y no tocar la parte delantera.
- Desechar la mascarilla en una papelera.
- No se pueden lavar ni esterilizar este tipo de mascarillas