semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

Mal utilizadas, las mascarillas pueden contagiarnos infecciones en vez de prevenirlas.
Para que nos protejan de la COVID-19 y otras enfermedades, el Grupo de Trabajo en Seguridad del Paciente de semFYC nos ofrece estas sencillas normas de uso seguro de las mascarillas.

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

1

Higiene de manos antes de ponerse y después de quitarse la mascarilla

**ANTES**

de colocarse la mascarilla, lavarse las manos o frotarlas con gel con alcohol

**NO**

tocar la mascarilla con la mano durante su uso

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

2

Cruzar el cordón deja un hueco en la mejilla que puede resultar peligroso

**SI**

La mascarilla debe ir bien ajustada a la cara sin dejar huecos

**NO**

cruzar el cordón de sujeción en las orejas para ajustarla

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

3

Presionar a la vez con los dedos en toda la superficie de la tira de aluminio

ESENCIAL

**AJUSTAR**

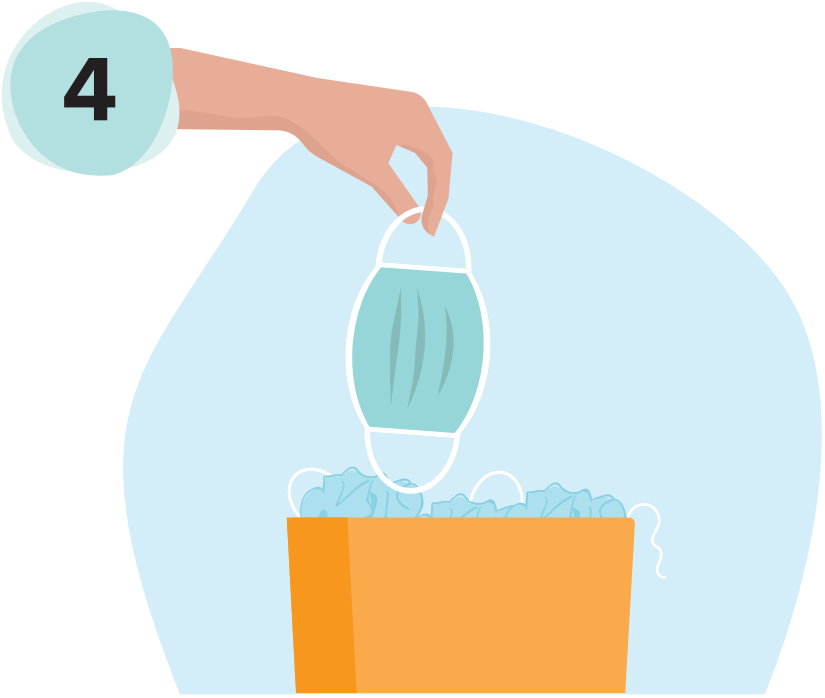
la mascarilla al puente de la nariz y parte superior de los pómulos

**NO**

dejar huecos por los que entre y salga el aire sin filtrar

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA




Desechar mascarillas de un solo uso en el contenedor adecuado

**SI**

Guardar las mascarillas reutilizables en bolsa de plástico zip hasta que se puedan lavar

**NO**

dejar la mascarilla sobre la mesa u otros muebles

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

Siempre usar mascarillas limpias y secas

**SI**

Retirar la mascarilla si está húmeda y sustituir por una nueva

**NO**

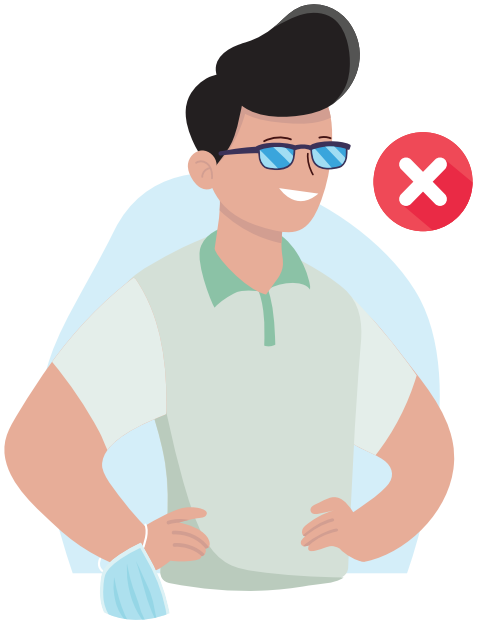
usar la mascarilla si está mojada, manchada o rota. Cambiarla si ocurre

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

6

La mascarilla debe cubrir la nariz, la boca y la barbilla



No llevar la mascarilla alrededor del brazo o de la muñeca

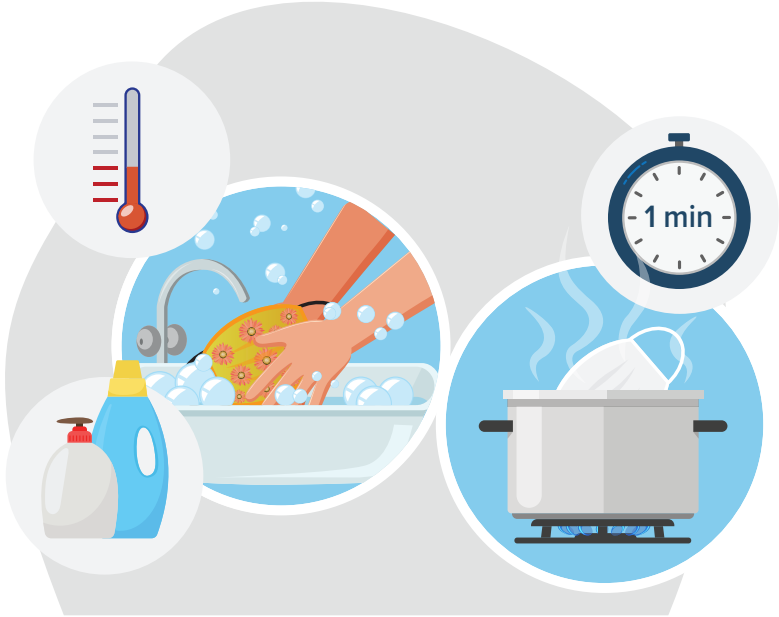
No llevarla bajo la nariz, la boca o la barbilla

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

7

Las de tela deben lavarse
con jabón o detergente
y agua caliente,
**al menos** una vez al día




O a temperatura ambiente.
Luego hervirla en agua durante
aproximadamente un minuto

semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

# USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

8

Quitarse la mascarilla tirando de las tiras o gomas que la sujetan.
No tocar la parte delantera, el filtro es donde se concentran
los virus y otros gérmenes

Organización Mundial de la Salud

Basado en recomendaciones de la OMS:
https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria