

Mascarillas bucales: Yo le protejo, usted me protege.

¿Cómo protegerse a si mismo y a los demás?

1. Quédese en casa cuando usted esté enfermo.
2. Lávese las manos frecuentemente.
3. Manténgase a una distancia prudente de 1,5 metros de otras personas.
4. Mantenga el menor contacto posible con otras personas, hágalo vía telefónica, chat o correo electrónico.
5. ¿Se encuentra usted en un lugar público (por ejemplo, en un autobús o en un tren)?
Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla bucal o una prenda alternativa (por ejemplo, una bufanda).

¿Por qué utilizar una mascarilla bucal?

Al utilizar una mascarilla bucal, usted se cubre la nariz y la boca. Cuando usted estornuda, tose o habla, expulsa gotas de fluido. La mascarilla bucal contiene estas gotas.

De esta manera hay menos riesgo de que usted contagie a alguien o de que las gotas de fluido caigan sobre las superficies que otras personas tocan.

¿Cuándo utilizar una mascarilla bucal?

Su uso es **obligatorio para las personas mayores de 12 años**

- en el transporte público, en la parada de autobús o en la estación.
- en el centro educativo.
- en el trabajo, si usted no puede mantenerse a 1,5 metros de distancia de sus colegas.

Hágalo **prioritariamente**

- en lugares donde usted no pueda mantener una distancia de 1,5 metros. Por ejemplo: en una tienda.
- en lugares donde haya aglomeración y usted deba tocar objetos. Por ejemplo: en la tienda.
- cuando usted entre en contacto con personas vulnerables. Por ejemplo: personas mayores de 65 años, personas con diabetes o problemas cardíacos, pulmonares o renales y personas susceptibles de contraer infecciones.
- cuando usted esté enfermo. De esta manera usted no contagiará a las personas que conviven con usted. Además, usted deberá permanecer en casa si está enfermo.
- cuando usted esté atendiendo a un enfermo.

¿Quiénes **no** deben usar **mascarillas bucales**?

- Los niños menores de 12 años. Ya que podrían utilizar la mascarilla de una manera equivocada.
- Las personas que debido a una enfermedad no puedan portarla.

¿Cómo fabricar una mascarilla bucal?

A continuación, usted puede leer o ver cómo fabricar una mascarilla bucal:

- [Instrucciones para hacer una mascarilla bucal](#) (neerlandés, inglés, francés y alemán)
- [Video de instrucciones](#)

¿Está usted utilizando una bufanda?

- Utilice una bufanda que pueda lavar a 60°C.
- Dé vuelta dos veces la bufanda alrededor de su cara.

¿Cómo utilizar una mascarilla bucal de tela?

Mire el siguiente [video](#).

¿Cómo colocarse la mascarilla bucal?

- Antes que nada, lávese minuciosamente las manos.
- Luego colóquese la mascarilla bucal. Toque únicamente las cintas o bandas elásticas.
- Colóquese la mascarilla primeramente sobre la nariz. Ate la cinta superior de forma segura.
- Colóquese la mascarilla sobre la quijada. Ate la cinta inferior.
- Su nariz, boca y quijada deben estar cubiertas por la mascarilla. No deben existir grietas en los lados.

¿Cómo utilizar la mascarilla bucal?

- ¿Lleva usted puesta una mascarilla bucal? No la vuelva a tocar.
- ¿Su mascarilla está mal colocada? En ese caso, toque únicamente los bordes externos y colóquela correctamente.
- No se coloque y quite la mascarilla muy a menudo.

¿Cómo quitarse la mascarilla bucal?

- Toque únicamente las cintas o bandas elásticas.
- ¿Se la ha quitado? En ese caso, lávese minuciosamente las manos.
- ¿Necesita quitarse la mascarilla por un momento? Por ejemplo, para beber. Colóquela en un lugar limpio o guárdela en una bolsa que permita pasar el aire para ventilarla.
Limpie inmediatamente el lugar donde ha colocado la mascarilla.

¿Cuándo reemplazar la mascarilla bucal?

- Reemplace la mascarilla bucal cada 8 horas.
- ¿Qué hacer si la mascarilla está sucia o húmeda? Reemplácela de inmediato.
- ¿Debe usted hablar a menudo? Reemplace la mascarilla cada 4 horas. Por ejemplo: tratándose de un profesor de aula.

¿Cómo lavar la mascarilla bucal?

- Introduzca las mascarillas bucales usadas en una bolsa de tela cerrada. Lave la bolsa junto con las mascarillas.
- Lávelas con detergente en la lavadora a 60°C con el resto de la ropa.
- O hiérvalas en un recipiente. Utilice este recipiente sólo para las mascarillas bucales.

- ¿Lava usted la mascarilla bucal a una temperatura baja? Plánchela después a una temperatura alta.
- ¿Ha tocado usted una mascarilla sucia? Por ejemplo, para colocarla en la lavadora. Entonces asegúrese de lavarse minuciosamente las manos.
- ¿Desea volver a utilizar la mascarilla? Espere a que la mascarilla esté completamente seca. En consecuencia, usted necesita tener dos mascarillas.

¿Cómo guardar una mascarilla bucal limpia?

- Ponga la bolsa de tela conteniendo las mascarillas bucales en un lugar fijo y limpio.
- ¿Desea tomar una mascarilla limpia? En primer lugar, lávese las manos. Sujete la mascarilla sólo por las cintas o bandas elásticas.
- No introduzca su mascarilla en el congelador o en el refrigerador. El frío no mata el virus. Por el contrario, la mascarilla puede contaminar su comida.