

# ¿Cómo protegerse con la mascarilla?

## Lávese las manos!



Cada vez que se saca la mascarilla o accidentalmente toca el exterior de su mascarilla: tiene que lavarse las manos. Tiene que imaginar que el virus está en su

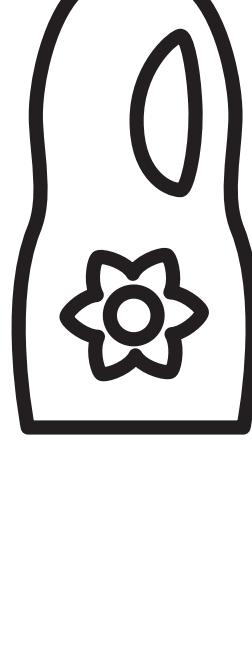
mascarilla. Es importante lavarse las manos después de quitarse la mascarilla. Cuando se pone una nueva mascarilla: ¡lávese también las manos!

Si vive en un lugar en el cual no puede lavarse las manos debido a la falta de agua, haga el esfuerzo de desinfectarlas. Gel antiséptico, desinfectante de manos con alcohol (si es posible) son excelentes alternativas! Puede también cubrir sus manos con toallitas o servilletas de papel.

## Reglas de Lavandería

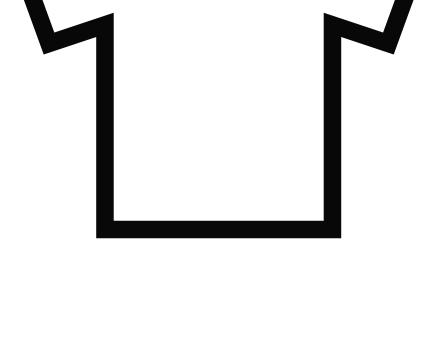
¡Las mascarillas nuevas DEBEN lavarse antes de ser usadas! No use una mascarilla nueva antes de limpiarla. NO ponerla en el microondas ya que muchas mascarillas tienen metal en la nariz y esto podría causar incendios. Las mascarillas de tela cosidas pueden volver a lavarse y ser usadas de nuevo, a diferencia de las mascarillas hospitalarias tradicionales.

Es importante lavar la mascarilla después de cada uso, ya que el virus se queda pegado a su mascarilla. Siempre pensar en su mascarilla como si ya estuviera infectada. Lavar su mascarilla con agua caliente y jabón. El agua caliente es vital para limpiar la mascarilla!



Quitarse la mascarilla al sacarse primero el elástico o tirante del tejido. Luego, ponerla en el lavado con agua caliente y jabón. Retire el filtro (si tiene uno) antes de tirarlo. Mucha gente realmente disfruta de las bolsas de malla de lavandería para lencería para mantener sus mascarillas en buen estado!

## ¿Qué hacer si no puede lavar su mascarilla?



Si no tienes acceso a agua: puede dejar su mascarilla afuera un día o dos para que esté directamente en contacto con el sol. Lo puede colocar en un tendedero, por ejemplo. Si es posible, puede limpiar la mascarilla con alcohol, si tiene. Si no tiene acceso a agua, el calor y los rayos UV son formas aceptables de limpieza.

Si no puede lavar ropa con frecuencia, también puede colocar su mascarilla sucia en bolsas de sándwich o en una caja de cartón marcada "sucio." El virus no vive mucho tiempo en el cartón. Es importante recordar que hay que guardar la mascarilla sucia lejos de usted y de otras personas para ayudar a limitar la propagación del virus.