

# Protéjase a sí mismo y a los demás del COVID-19

## CÓMO USAR UNA MASCARILLA



Para obtener la mejor protección, asegúrese de que su mascarilla le ajuste bien

- Debe cubrirle completamente la nariz y la boca.
- Debe ajustarse cómodamente a su nariz, la parte lateral de la cara y debajo de la barbilla, sin espacios.

### Sí:

- Seleccione una mascarilla hecha con dos o más capas de material de tela transpirable ajustable.

### No:

- Use mascarillas con válvula(s).
- Use un pañuelo o bufanda como mascarilla.
- Use un protector facial en lugar de una mascarilla.

Para más información, visite: [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)

## CÓMO HACER QUE SU MASCARILLA SE AJUSTE MEJOR



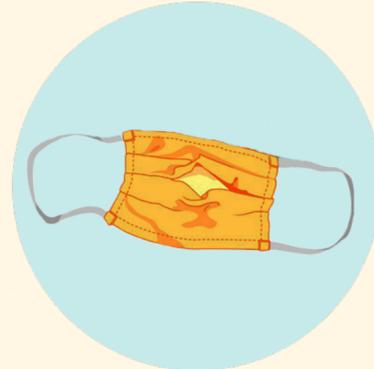
Use una mascarilla con clips nasales



**Mascarilla doble:** Use una mascarilla de tela encima de una mascarilla desechable



**Anudar y ajustar:** anude los lazos elásticos para las orejas en el borde de la mascarilla e inserte el material adicional



Use una mascarilla con filtro

