

# Protéjase a sí mismo y a los demás contra el COVID-19

## CÓMO USAR UNA MASCARILLA



### Asegúrese de que la mascarilla se ajuste bien

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

Para la mejor protección, use un respirador bien ajustado (tal como un N95, KN95 o KF94).

Las mascarillas con mejor protección se ajustan y filtran bien. Éstas incluyen:

- Mascarilla (disponible) médica
- Mascarillas de tela con al menos 3 capas de material de tejido tupido incluida una capa de tela sintética no tejida (como polipropileno fundido)
- Doble mascarilla

## CÓMO HACER QUE SU MASCARILLA MÉDICA O DE TELA SE AJUSTE MEJOR

Use una mascarilla con alambre para la nariz



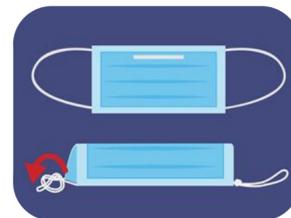
**Mascarilla doble:**  
Use una mascarilla de tela ajustada sobre una mascarilla médica



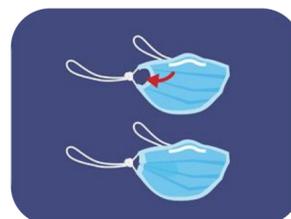
Use un accesorio de ajuste sobre una mascarilla de tela o médica para crear un mejor ajuste



Anudar y ajustar:



Anude los lazos elásticos en el borde de la mascarilla



Inserte el material adicional



Revise para un ajuste apretado