

# RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL CUBRE BOCAS

El cubre bocas ayuda para no contagiar a otros; pues permite a las personas que presentan síntomas contener las gotitas de saliva y respiratorias. El uso del cubre bocas es un complemento a las otras medidas personales de higiene que siempre deberán aplicarse.

Si decide utilizarlo, es indispensable que lo deseche correctamente, para asegurar que sea efectivo y reducir el riesgo de transmisión asociado a su uso inadecuado.

Saque de la bolsa el cubre bocas tomándolo de las ligas.

Colóqueselo cuidadosamente, cubriendo la boca y la nariz; ajústelo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubre bocas.

Mientras lo traiga puesto, evite tocarlo. Si lo toca, lávese las manos o aséelas con un gel limpiador a base de alcohol.

Si es de tela no olvide lavarlo.

Cada vez que el cubre bocas se humedezca, cámbielo.

No lo comparta, es de uso personal.

No lo reutilice.

Cambie el cubre bocas cuando esté roto o desgastado.

Tírelo después de visitar un enfermo en el hospital.

En un hospital, deposítelo en los contenedores, destinados para ello.

Una vez utilizado, destruya y tire el cubre bocas inmediatamente al bote de basura o bolsa de plástico, amárrela y tirela al bote de basura.

Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón, aplicando la técnica correcta.

Por ningún motivo, deje el cubre bocas sobre la mesa, buró, escritorio ni otra superficie, para que no se contamine.

Fuentes:

- a). Guía de recomendaciones para Instrumentar el Plan de Emergencia en los Centros de Trabajo por la Epidemia de Influenza
- b). Lineamiento General espacios públicos cerrados en COVID.19.
- c). Guía de acciones para los centros de trabajo ante el COVID-19