

# Uso del tapabocas

## 1. ¿Cuándo usar el tapabocas?

1. Cada vez que va a salir y a estar con personas (no importa el número de personas).
2. Al ir a cualquier lugar donde haya personas: mercado, farmacias, iglesias, hospitales, laboratorios, cementerios, gimnasios, etc.
3. Cuando vaya a visitar a alguien.
4. En el trabajo.
5. En cualquier lugar donde haya más de una persona.
6. Cuando tenga síntomas respiratorios: tos, dolor de garganta entre otros.
7. Cuando salga a caminar o a hacer deporte al aire libre.



## 2. ¿Cuándo NO usar el tapabocas?



1. Si está solo.
2. Cuando se encuentre en su casa.
3. Si va solo en su carro o moto, úselo solo si al llegar a su lugar de destino hay otras personas.

# 3.

## ¿Cómo quitarse el tapabocas?

Aunque parece simple, es importante que tenga en cuenta algunos aspectos:

1. La función del tapabocas es evitar que las gotas de saliva salgan al exterior y que las que están en el aire, entren a su sistema respiratorio.
2. Para que cumpla su función, debe quedar ajustado a la nariz y a la boca.
3. Una vez colocado, no se debe tocar el interior del tapabocas que es donde están las gotas de saliva, ni el exterior, tenga en cuenta que después de un uso prolongado, la saliva puede filtrarse.



Cuando se vaya a quitar el tapabocas tenga en cuenta estos aspectos:

1. Nunca toque la parte del tapabocas que va pegada a la boca.
2. Coja las tirillas de resorte o de caucho con ambas manos y páselas por encima de la cabeza, hasta que el tapabocas quede suelto.
3. Por ningún motivo toque la parte del tapabocas que va pegada a la boca.
4. Una vez lo tenga de las tirillas, empáquelo en una bolsa de papel o plástico y deposítelo en la basura como residuo en bolsa verde y vaya a lavarse las manos con agua y jabón.

**Nota 1:** el tapabocas normal se debe cambiar diario, si es de tela se puede lavar y usar nuevamente.

**Nota 2:** si se va a quitar el tapabocas por un momento, lo puede dejar ajustado al cuello, pero si se lo va a quitar por un tiempo más largo, por ejemplo para almorzar, lo debe guardar en una bolsa ya sea de plástico o de papel y luego lavarse las manos con agua y jabón y una vez que se lo vuelva a colocar se debe lavar las manos nuevamente.