

USO DEL TAPABOCA



NOS
CUIDAMOS
JUNTOS

Objetivo

El tapabocas es un filtro que impide el pasaje de partículas y que cuando es bien utilizado disminuye las posibilidades de contagio.

¡No sólo nos protege individualmente, sino que es además una buena oportunidad para cuidar de los demás!

Usarlos mal es peor que no usarlos, por eso te brindamos la información necesaria para darles un buen uso.

Recomendaciones para el uso

Se recomiendan máscaras hechas en casa, de un tamaño adecuado a la cara.

Deben estar bien colocadas, cubrir la boca y la nariz y que ajusten a la cara sin quedar flojas.

Usarlas sin tocarse la cara, esto es de suma importancia para que el tapabocas sea efectivo.

Recordar que no sustituyen al distanciamiento, medidas al momento toser o estornudar, ni la buena higiene de manos.

¿Cómo usarlo correctamente?

1

Lavate las manos con agua y jabón antes de ponerte el tapaboca



2

Ponete el tapaboca cubriendo nariz, boca y mentón



3

No toques el tapaboca mientras lo usas. Si lo hacés, lavate las manos inmediatamente



4

Sacate el tapaboca desde atrás hacia adelante, desatándolo o quitándolo con las manos limpias



5

Luego de usarlo, lavá el tapaboca inmediatamente, en el lavarropas o a mano con agua y jabón



6

Al finalizar, lavate las manos con agua y jabón





No dejes descubierta tu nariz.



No toques la parte frontal con tus manos.



No dejes descubierta tu barbilla.



Si es de tela, lávalo diario con agua y jabón.



Nariz, boca y barbilla bien cubiertas.



Mantén la sana distancia al conversar.



Lávate las manos después de usarlo.



Aunque tengas cubrebocas, cúbrete con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar.



Para quitarse el cubrebocas se debe hacer por detrás sin tocar la parte delantera



Si tu cubrebocas es desechable, no lo reuses.

NO TE CONFÍES:

Usar cubrebocas es una medida limitada que funciona si se combina con el distanciamiento físico y el lavado de manos.

Recomendaciones para el uso en niños

Se recomiendan máscaras hechas en casa, de un tamaño adecuado a la cara del niño.

Deben estar bien colocadas, cubrir la boca y la nariz. Para ello es importante la presencia de un adulto supervisando y ayudando.

Instruir al niño, en lo posible, a usarlas sin tocarse la cara, esto es de suma importancia para que el tapabocas sea efectivo.

Recordar que no sustituyen al distanciamiento, medidas al momento toser o estornudar, ni la buena higiene de manos.

¿Cuándo se debe usar la mascarilla?

En lugares donde entren en contacto, a menos de 1,5 m con personas con quienes no conviven, en sitios cerrados o con mayores de 65 años.

Si no hay alternativa y deben concurrir a espacios con alta circulación de personas (transporte público, supermercados, consulta médica)

En caso de presentar patología crónica específica según indicación de médico tratante.

¿Cuándo no deben usar mascarilla los niños?

Los menores de 3 años de edad, por las características de las vías respiratorias a temprana edad puede haber riesgo de asfixia.

Si el niño tiene dificultad para respirar con la cara cubierta o no tiene la capacidad o no puede quitársela solo.

Siempre que podamos asegurar una distancia de 1,5 m metros entre personas no convivientes con él.

En la práctica, es complicado que la usen adecuadamente los menores de 5 años. Pero se puede intentar promover la cultura de la protección y que vayan aprendiendo a usarla sin forzar, ni castigar.

¿Qué podemos hacer si nuestros niños tienen miedo de usar los tapabocas?

Mirarse al espejo con el tapabocas y hablar al respecto, es importante usar un lenguaje adecuado que el niño pueda entender.

Colocar sobre peluches o juguetes el tapabocas, así como realizar mascarillas más divertidas al ponerle dibujos o personajes favoritos en ellas.

Mostrarle al niño fotos o imágenes de otros niños con tapabocas puestos.

Practicar el uso en casa para que el niño esté en un ambiente seguro al ponerse por primera vez en contacto con el tapabocas, así como ayudar a acostumbrarse al uso diario.

Links de interés

[Plan Nacional Coronavirus](#)

<https://youtu.be/P65umcFSctY>

<https://youtu.be/UkXefQjTSps>

<https://youtu.be/ovhMC7RhBxo>

<https://youtu.be/WKDxauUbEqc>