

Para hacer un uso adecuado del cubrebocas debes seguir las siguientes indicaciones:

- Antes de colocarse el cubrebocas, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol al 70% o con agua y jabón.
- Cúbrase completamente la boca y nariz con el cubrebocas y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y el cubrebocas.
- Evite tocarlo mientras lo usa; si lo hace, lávese las manos.
- Es necesario cambiarlo tan pronto como esté húmedo y no reutilice los que son de un solo uso.
- Quíteselo por detrás (no toque la parte delantera del cubrebocas); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado y lávese las manos.



¿Qué hacer al llegar a casa?

Al **volver a casa**, es importante que realices ciertas **medidas de higiene** para evitar contraer infecciones respiratorias:

- Intenta no tocar nada cuando llegues a casa.
- Quítate los zapatos en la entrada, límpialos y ponte pantuflas o sandalias.
- Quítate la ropa exterior y colócala en una bolsa para lavarla.
- Deja tu bolso, llaves, cartera, etc. en una caja o mesa en la entrada.
- Si es posible, báñate, de lo contrario, lava con agua y jabón las zonas expuestas.
- Limpia celular y lentes con agua y jabón o alcohol.
- Desinfecta las superficies de lo que hayas traído a casa.

