

PROTEGETE DEL
CORONAVIRUS
USÁ TAPABOCAS



Cambiando vidas a través de la educación

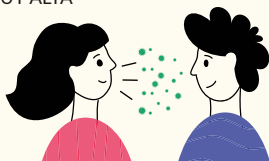
1

¿POR QUÉ USAR TAPABOCAS?

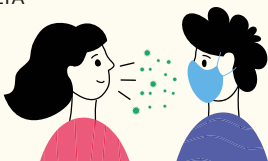
Muchas personas que tienen COVID-19 (Coronavirus) **no** presentan síntomas, pero sí contagian.

El uso de un tapabocas ayuda a proteger a los demás.

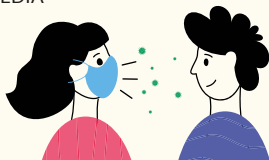
MUY ALTA



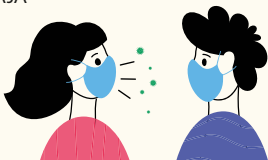
ALTA



MEDIA



BAJA



EL TAPABOCAS NO SUPLANTA OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

- Quedate todo lo posible en casa.
- Lavate correctamente las manos durante 20 segundos o usá desinfectante luego de tocar superficies que otros han tocado.
- Limpiá los objetos que ingresan a tu hogar.
- Mantenete al menos a 1,5 metros de distancia de otras personas en todo momento.
- No te toques la cara.

2

¿CUÁNDO USAR TAPABOCAS?

El uso de tapaboca no elimina la posibilidad de contagiar o contraer el virus, pero sí disminuye el riesgo.

Quienes tengan que salir de su casa, es importante que lo usen:

- en el **ómnibus**,
- en el **trabajo**,
- al hacer las **compras** y
- cuando estén **en contacto con otras personas**.

INCLUSO CON TAPABOCAS, ES
FUNDAMENTAL MANTENER UNA DISTANCIA
DE AL MENOS 1,5 METROS



¿QUIÉNES NO DEBEN USAR TAPABOCAS?

- Niños menores de 2 años.
- Personas que tenga problemas para respirar.
- Personas que estén inconscientes, incapacitadas o que no puedan quitarse la máscara sin ayuda.

3

CÓMO COLOCARSE EL TAPABOCAS

1. Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de colocarlo.
2. Reconocer cuál es la parte del tapabocas que va hacia la cara antes de colocarlo.
3. Tiene que estar ajustado a los costados cubriendo completamente la nariz y la boca, pero se tiene que poder respirar cómodamente.

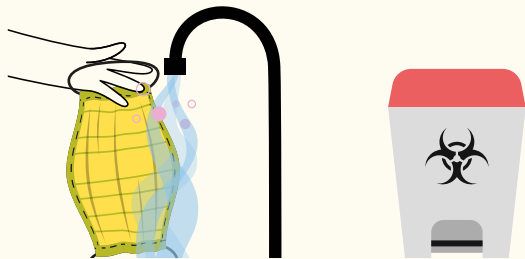
CÓMO SACARSE EL TAPABOCAS ²

- No toque el frente o ninguna otra parte del tapabocas.
- Sáqueselo agarrando las tiras desde atrás.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón.

Si el tapabocas es de tela, debe lavarse cada día, a no ser que se ensucie o humedezca antes.

Nunca reutilice un tapabocas sin haberlo lavado correctamente.

Si el tapaboca no es reutilizable, debe tirarse y usar otro.



² Fuente: Área de Microbiología – Facultad de Ciencias – Facultad de Química. UDELAR.

4

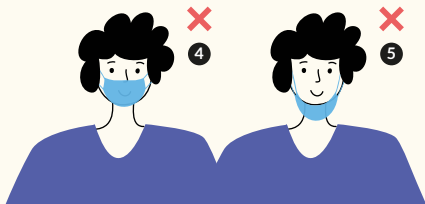
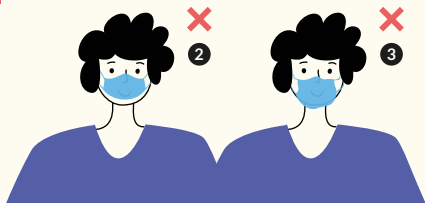
CÓMO USAR EL TAPABOCAS

1. TAPAR COMPLETAMENTE LA BOCA Y NARIZ
 - Una vez colocado, no debe tocarse, sacarse y ponerse, ni dejar colgado del cuello.
 - Si el tapabocas está húmedo, debe cambiarlo por otro.



CÓMO NO USAR EL TAPABOCAS

1. NO COLOCARLO DEBAJO DE LA NARIZ
2. NO DEJAR EL MENTÓN SIN CUBRIR
3. NO USARLO FLOJO
4. NO DEJAR QUE SOLO CUBRA LA PUNTA DE LA NARIZ
5. NO SACÁRSELO Y DEJARLO SOBRE EL CUELLO



5

CÓMO HACER UN TAPABOCAS EN CASA

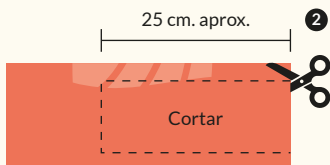
OPCIÓN 1: SIN COSTURA

Materiales: • Remera • Tijeras

Pasos:



UN TAPABOCAS PUEDE HACERSE CON COSAS QUE ENCUENTRES EN TU CASA.



6

OPCIÓN 2: CON COSTURA ³

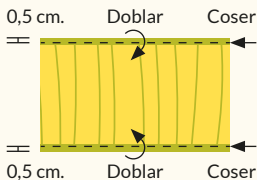
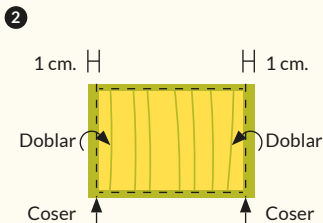
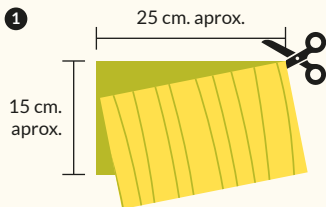
Materiales:

- Dos rectángulos de tela de algodón de 25 por 15 centímetros.
- Dos elásticos de 15 centímetros (también pueden usar cordones, tiras de tela o gomitas elásticas para el pelo).
- Hilo y aguja • Tijeras

Pasos:

1. Cortá dos rectángulos de tela de algodón de 25 por 15 centímetros. Usá tela de algodón lo más tupida posible. Colocá un rectángulo sobre el otro.
2. Hacé un dobladillo de 0,5 centímetro por los bordes largos. Luego hacé un dobladillo de 0,5

centímetro en la capa doble de tela a lo largo de los bordes cortos y cósalos.



7

3. Pasá un elástico de 15 cm. de largo a través del dobladillo más ancho a cada lado del tapabocas. Estas tiras son las que se van a enganchar en las orejas.

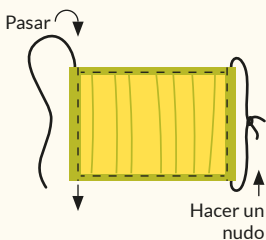
Usá una aguja larga o una horquilla para pasar el elástico a través del dobladillo.

Atá bien los extremos.

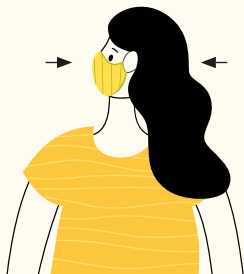
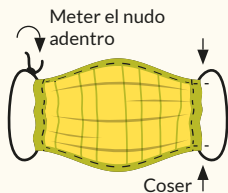
Si no tenés elásticos, usá cintas o gomitas de pelo. Si solo tenés tiras de tela o cordones, podés hacer las tiras más largas y atarlas detrás de la cabeza.

4. Tirá del elástico con cuidado para que los nudos queden dentro del dobladillo. Luego cosé bien el elástico para evitar que se deslice.

3



4



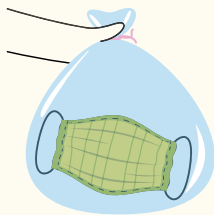
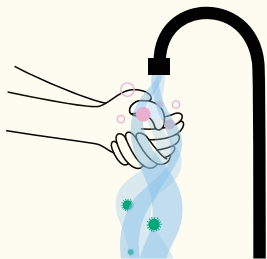
8

¿CÓMO LIMPIAR TU TAPABOCAS DE TELA?

- Opción 1: Lavá bien el tapabocas en agua tibia y jabón y déjelo secar al sol por al menos 5 horas.
- Opción 2: Poné el tapabocas en agua hirviendo por 15 minutos y luego enjuagalo.
- Opción 3: Lavá y limpiá con jabón el tapabocas y aplicale calor por cinco minutos con una plancha o secador de pelo.

¿CÓMO GUARDAR TU TAPABOCAS LIMPIO? ⁴

1. Lavate bien las manos con agua y jabón.
2. Agarrá cualquier bolsa de nylon o papel de tu casa.
3. Lavá bien la bolsa con agua y jabón.
4. Dejala que se seque bien por dentro y por fuera.
5. Colocá el tapabocas limpio en la bolsa seca.
6. Mantené la bolsa bien cerrada.



⁴. Fuente: Oficina del Asesor Principal Científico del Gobierno de India.

ACORDATE QUE EL TAPABOCAS NO SUPLANTA LAS OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

- Quedate todo lo posible en casa.
- Lavate correctamente las manos durante 20 segundos o usá desinfectante luego de tocar superficies que otros han tocado.
- Limpiá los objetos que ingresan a tu hogar.
- Mantenete al menos a 1,5 metros de distancia de otras personas en todo momento.
- No te toques la cara.



Los ciudadanos no deben usar los tapabocas **quirúrgicos** ni los **N-95**, que son suministros esenciales y se deben seguir reservando para los trabajadores de centros de salud.

