DOCUMENTO ARCHIVADO
(COVID-19)

Este documento se mantiene con fines históricos y ya no se está actualizando. Por favor consulte el sitio web sobre el COVID-19 para obtener la información más reciente.

U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

CS325228 MLS325761

Cómo ponerse y quitarse la mascarilla

Enlace accesible: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

Cómo ponerse y usar la mascarilla correctamente

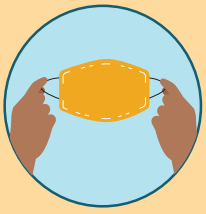
- Lávese las manos o use un desinfectante de manos antes de ponerse la mascarilla.
- Póngasela sobre la nariz y la boca.
- Asegúrese de que se ajuste bien a los lados de la cara y debajo del mentón.
- Asegúrese de que pueda respirar fácilmente.

Póngase una mascarilla para protegerse y proteger a los demás

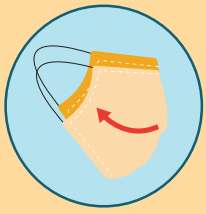
- Póngase la mascarilla sobre la nariz y la boca para ayudar a prevenir el contagio y la propagación del COVID-19.
- Póngase una mascarilla en lugares públicos, especialmente cuando no pueda mantenerse a 6 pies o 2 metros de quienes no vivan con usted.

Cómo quitarse la mascarilla

Desate las tiras detrás de la cabeza o estire las bandas elásticas que pasan por las orejas.



Solo tóquela por las tiras o bandas elásticas.



Dóblela juntando las esquinas exteriores.

Lávese las manos inmediatamente después de quitársela.

Otras formas de protegerse

- Manténgase al menos a 6 pies o 2 metros de los demás.
- Evite multitudes y lugares con poca ventilación.
- Lávese las manos a menudo.
- Vacúnese cuando se lo ofrezcan.

CS 323437-C MLS-323853 04/19/2021

cdc.gov/coronavirus-es