



¿Cómo se coloca una mascarilla higiénica o quirúrgica?

1. Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
2. Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
3. Sostener la mascarilla desde el exterior y pasar el arnés de cabeza o anudarlo detrás de la misma, a ambos lados de las orejas, sin cruzarlos.
4. Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla y verificar que la cubre.
5. Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.
6. Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
7. Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso.



(Imagen UNE 0064-1:2020)



**Gobierno
de La Rioja**

Retirada de la mascarilla

Para evitar la contaminación al retirar una mascarilla, se deben seguir los siguientes pasos:

1. Quitarse los guantes de protección si los llevara.
2. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.
3. Retirar la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, y lavarse las manos.
4. Colocar la mascarilla que se va a desechar en un recipiente específico (preferiblemente un cubo cerrado dotado de pedal).
5. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.