



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I RECERCA  
B

### Como ponerse la mascarilla:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 40 segundos, si esto no es posible hacerlo con solución hidroalcohólica durante 20 segundos.
- Coger la mascarilla por los elásticos o cintas y comprobar que está en buen estado.
- Comprobar que la parte exterior de la mascarilla no entre en contacto con la cara.
- Cubrirse la boca y la nariz, sin que quede ningún hueco entre la cara y la mascarilla.
- Ajustar con los elásticos en los oídos. Si es con cintas, ajustar la varilla en la nariz y atar primero la parte superior detrás en la cabeza. Atar la inferior.
- Comprobar que la varilla se ajusta bien sobre la nariz.
- Verificar que cubre la nariz y la boca correctamente.
- Intentar no tocar la mascarilla. Si se hace, lavar de nuevo las manos.
- Cambiar la mascarilla cuando esté bañada por su uso.



### Como quitarse la mascarilla:

- Lavarse las manos antes de tocar la mascarilla.
- Coger las cintas o elásticos.
- Retirar la mascarilla desde atrás hacia adelante, nunca desde la parte de delante.
- Tirarla a una papelera con tapa y pedal, no dejarla nunca en una superficie o en tierra.
- Después de quitarse la mascarilla volver a lavar las manos con agua y jabón.

