

USO CORRECTO DEL CUBREBOCA





SALUD



USO Y DESECHO CORRECTOS DEL CUBREBOCA

MEDIDAS PREVENTIVAS

El cubreboca por sí sólo, no protege del contagio del virus de la Influenza A H1N1 y su uso incorrecto puede incluso aumentar el peligro de transmisión, en lugar de reducirlo.

Lo más importante es que lleves a cabo diariamente el lavado frecuente de manos, la higiene adecuada de los lugares con los que tienes contacto y la forma correcta de cubrirte con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable al momento de toser o estornudar.

¿PARA QUÉ SIRVE EL CUBREBOCA?

El cubreboca es una barrera de protección que sirve para evitar que al momento de hablar, toser o estornudar, una persona que tenga síntomas similares a los provocados por la gripe pueda contagiar a otras personas.

El cubreboca evita que las gotitas de saliva, que no se ven a simple vista y que se generan al momento de hablar, toser o estornudar, sean esparcidas y puedan contagiar a otras personas, o bien, que caigan y contaminen superficies con las que tú o tus seres queridos puedan tener contacto.

INSTRUCCIONES

SI DECIDES USAR EL CUBREBOCA ES MUY IMPORTANTE QUE CONSIDERES:

PRIMERO, ¿ QUIÉN DEBE UTILIZAR EL CUBREBOCA?

- Las personas que tengan algún síntoma de gripe u otro padecimiento respiratorio agudo
- Las personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.
- Las personas que por necesidad tienen que estar en lugares muy concurridos, como transporte público, centros comerciales, elevadores, mercados, etc.



SALUD



**Promoción
de la Salud**

¿QUIÉN NO DEBE UTILIZAR EL CUBREBOCA?

- Los niños menores de 2 años
- Las personas que se encuentren solas ya sea en algún lugar cerrado como automóvil o casa
- Las personas que tengan dificultad para respirar, aunque estén enfermas

Recuerda que debes de enseñarle a toser y estornudar adecuadamente a los niños y niñas a partir de los dos años

USO CORRECTO DEL CUBREBOCA

1. Antes de colocarlo, lávate las manos correctamente
2. Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca), ten mucho cuidado de no usarlo por el reverso. Si puedes marca con una pluma el reverso (puede ser en la parte superior derecho)
3. No dejes que entre en contacto con superficies que puedan estar contaminadas como son los muebles
4. Pasa por tu cabeza las cintas elásticas ,y colócalo
5. Es muy importante que tus manos no toquen esta parte interna
6. Colócatelo y ajústalo a tu cara, cubre completamente boca y nariz
7. Mientras lo traigas puesto no lo toques, si por cualquier razón lo llegaras a tocar, lávate las manos o límpiatelas con un gel con base de alcohol
8. El cubreboca no se comparte con nadie, es de uso personal
9. Aún cuando utilices el cubreboca, debes de estornudar o toser tapándote la boca y nariz con un pañuelo o con el ángulo interno del codo.
10. No comas o bebas con el cubreboca puesto

¿EN QUÉ MOMENTO DEBES CAMBIAR EL CUBREBOCA?

- Si el cubreboca se humedeció, retíralo inmediatamente, deséchalo y utiliza uno nuevo y seco.



SALUD



**Promoción
de la Salud**

- Por ningún motivo lo reutilices, una vez retirado de tu cara, tienes que desecharlo.
- Retíralo si está roto, desgastado, si tiene alguna perforación o algún doblez
- Si visitaste a un enfermo en la clínica u hospital retíratelo y tíralo
- No lo dejes sobre tu cuello
- Recuerda que lo debes dejar sobre la mesa, buró, escritorio u otras superficies que pueden estar contaminadas

¿DÓNDE Y CÓMO DEBES DESECHAR EL CUBREBOCAS AL TERMINAR DE USARLO?

- Una vez retirado de tu cara, destrúyelo. Si puedes utiliza tijeras y córtalo en pedacitos, introdúcelos en una bolsa de plástico, anúdala y tírala en el bote de basura. No olvides limpiar las tijeras con cloro. Lávate inmediatamente las manos con agua y con jabón
- No lo arrojes a la calle.
- Por ningún motivo recojas o utilices un cubreboca que haya sido tirado a la calle
- En caso de que estés en un hospital, haz lo mismo y deposítalo en los contenedores destinados para ello.

RECUERDA LAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, preferentemente líquido, o usa un gel limpiador a base de alcohol, en especial si te tocas boca, nariz u ojos, o si tienes contacto con superficies potencialmente contaminadas
- A menos que sea necesario, no asistas a sitios concurridos
- Mantén una distancia física (de cuando menos tres brazos) con cualquier persona que presente síntomas similares a los de la influenza
- No te toques boca, nariz y ojos con las manos



SALUD



**Promoción
de la Salud**

- Reduce al mínimo el tiempo que permanezcas en contacto estrecho con personas que puedan estar enfermas;
- Reduce al mínimo el tiempo de permanencia en situaciones de aglomeración;
- Mejora la ventilación en tu casa o lugar de trabajo, abre las ventanas tanto como sea posible y deja que entre la luz del sol

DONDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN

<http://dgps.salud.gob.mx>

<http://www.promoción.salud.gob.mx>

www.presidencia.gob.mx

www.salud.gob.mx

01-800-123-1010

***1010**