

CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN

SIEMPRE COMPLEMENTARIAS A LAS OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN



NO SALIR CON FIEBRE O SÍNTOMAS RESPIRATORIOS (LLAMAR AL CENTRO DE SALUD) NI SI SE ESTÁ EN AISLAMIENTO O CUARENTENA

Mantener 2 metros de distancia entre personas.



Lavarse bien las manos y con frecuencia.



ES OBLIGATORIA:



En los distintos medios de transporte.



En el trabajo cuando no pueda garantizarse la distancia de seguridad de 2 metros, entre el personal y/o con la clientela.

SE RECOMIENDA:



Si no es posible mantener la distancia de seguridad de 2 metros en:

- La compra.
- Los comercios y servicios.
- Salidas a la calle por zonas con aglomeraciones.
- Contacto cercano no evitable con otras personas.
- ...



¿QUÉ MASCARILLA?

No usar mascarillas con válvula



Usar **mascarilla quirúrgica**: personas enfermas COVID-19, contactos estrechos o que cuidan a otras pertenecientes a grupos vulnerables.



Usar **mascarilla higiénica**: población general.



En algunas circunstancias, enfermedades y trabajos pueden indicarse otros tipos de mascarillas.

PARA USARLA ADECUADAMENTE

AL PONERLA



Lavarse las manos antes de ponérsela.



AL LLEVARLA

Evitar tocar la mascarilla. Si se hace, lavarse las manos.



AL QUITARLA

Quitarla desde atrás para no tocar con las manos la parte delantera.



Colocarla sin tocar la parte delantera.



No retirarla para hablar, toser...



No reutilizar las de un solo uso. Desecharla en un cubo cerrado.



Si es mascarilla higiénica reutilizable, lavarla a 60° entre usos. Seguir las instrucciones del fabricante.



Cubrir boca, nariz y barbilla de forma que quede ajustada.



No usarla más de 4 horas y cambiarla si se humedece o deteriora.



Lavarse las manos después de cambiarla o desecharla.

¡CUIDADO! Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo.

ACTÚA CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

NOS JUGAMOS MUCHO

Gobierno de Navarra
Departamento de Salud

Nafarroako Gobernua
Osasun Departamentua

coronavirus.navarra.es | www.isp.navarra.es