

# Siete Pasos para Usar una Mascarilla Correctamente en el Trabajo

Seguir estos pasos simples le ayudará a ponerse y quitarse correctamente su mascarilla, y mantener a usted y a los demás seguros.

## 1 Lavase las manos



Lave sus manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.

## 2 Inspeccione la mascarilla



Verifique que la mascarilla no tenga daños. Si parece estar dañada o húmeda, no la use.

## 3 Pongase la mascarilla



Ponga la mascarilla en la palma de tu mano con la parte que va sobre la nariz colocada sobre la punta de tus dedos y las bandas elásticas colgando por debajo de tu mano.



Cubra su boca y nariz con la mascarilla y asegúrese que no haya huecos (por ej. vello facial, pelo y gafas) entre su cara y la mascarilla.



Ponga el tirante superior por encima de su cabeza. Si existe un segundo tirante, ponga el segundo tirante alrededor del cuello y debajo de sus orejas. No entrelace los tirantes.



Si su mascarilla tiene sujetador nasal ajustable, coloca las puntas de sus dedos de ambas manos sobre el sujetador. Deslice la punta de sus dedos hacia ambos lados del sujetador para que tome forma la mascarilla a el molde de tu nariz.

## 4 Ajuste la mascarilla



Coloque ambas manos sobre la mascarilla, y tome aire rápidamente para revisar si la mascarilla está bien ajustada a su cara. Si hay fuga de aire sobre la nariz, debe ajustar de nuevo el sujetador nasal de la mascarilla. Si el aire se fuga por los bordes de la mascarilla, ajuste de nuevo las bandas elásticas sobre su cabeza.



Repita estos pasos hasta que consigue un buen ajuste de la mascarilla sobre su cara. Si no logra un buen ajuste después de repetir estos pasos, inténtelo con otra mascarilla.

## 5 Use la mascarilla



Evite tocar la mascarilla mientras la está usando. **Si la toca, lavase las manos.**

*Nota: Si va reusar la mascarilla, use guantes al inspeccionarla y ponérsela. Evite tocarse la cara (incluyendo sus ojos, nariz y boca) durante este proceso.*

## 6 Quítese la mascarilla



Lavase las manos.



Remueva su mascarilla por la parte de atrás. No toque la de en frente.

## 7 Deseche la mascarilla



Si la mascarilla no tiene que usarse de nuevo por falta de suministros, deséchela en un contenedor cerrado. Lavase las manos.

Para más información, vea el video sobre "Cómo Ponerse y Quitarse la Mascarilla". ▶



**OSHA**<sup>®</sup>  
www.osha.gov

Administración de  
Seguridad y Salud  
Ocupacional

**1-800-321-OSHA (6742)**  
TTY 1-877-889-5627