

# ¿QUÉ DEBES SABER SOBRE EL USO DE MASCARILLAS?

**ACTUALIZADO A 23 DE MARZO DE 2020**

## ¿Tengo que usar mascarillas?

Solo deben utilizarlas las personas enfermas y las que los cuidan, y aquellas a las que se lo aconseje el personal sanitario. Fuera de esos casos su uso es inútil y, además, contribuye al desabastecimiento de mascarillas para los casos en que sí son necesarias.

## ¿Qué hago si la necesito pero no la tolero?

Las personas que no toleren la mascarilla deben respetar escrupulosamente las normas de higiene respiratoria, es decir: cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo, así como lavarse las manos de inmediato si se ha estado en contacto con secreciones respiratorias.



## ¿Cómo debo usar la mascarilla?

Si se usa una mascarilla, es fundamental utilizarla y desecharla correctamente para que sea eficaz y para evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con el uso y la eliminación incorrecta.

Así, la OMS facilita una serie de consejos generales, como:

- Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.
- No tocarla mientras se lleve puesta.
- Quitársela con la técnica correcta (desanudándola en la nuca sin tocar su parte frontal).
- Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra limpia y seca.
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso y desecharlas inmediatamente una vez utilizadas.



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública