

Como usar correctamente las mascarillas de higiene

Desde el mes de mayo del 2020, las tiendas, mercados, museos, bibliotecas y las escuelas obligatorias (jardines de niños + escuelas primarias y secundarias) están abiertas de nuevo en Suiza. En junio del 2020, la mayoría de los otros sitios pueden abrir nuevamente. Sin embargo, la vida ya no es como antes.

Todos nosotros vivimos ahora en una nueva normalidad: el coronavirus no debe propagarse nuevamente con mayor intensidad. Por eso, todas las personas en Suiza tienen que seguir respetando las reglas:

- Todas las personas deben mantener la distancia hacia las otras personas. Lo mejor es que esta distancia sea de más de 2 metros. Esto también se aplica cuando solo son 2 personas las que están juntas.

En algunas situaciones está bien si Usted usa una mascarilla que cubra la boca y la nariz:

- Si Usted no puede mantener la distancia de 2 metros hacia las otras personas. Por ejemplo en el transporte público (autobus, tranvía, tren).
- Si Usted se encuentra en un lugar donde se tiene que usar una mascarilla. Por ejemplo en la peluquería.

Indicaciones de uso para las mascarillas

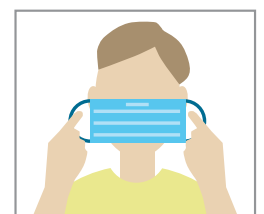
- Una mascarilla no protege de un contagio del coronavirus.
- Una mascarilla si puede evitar que una persona ya infectada contage a otras personas. (La enfermedad tarda de 5 a 14 días a partir del contagio hasta su brote. Una persona que todavía se ve sana y se siente sana, puede ya estar enferma).
- También las personas con barba pueden usar una mascarilla. Lo importante es que se cubra la nariz y la boca.
- También personas con anteojos pueden usar una mascarilla. La mascarilla se debe ajustar sobre el hueso nasal. Los anteojos van sobre la mascarilla.
- Niños no tienen que usar mascarilla.

Es importante que Usted use correctamente la macarilla

1. Lavarse bien las manos, antes de ponerse y quitarse la mascarilla.



2. La mascarilla se debe sujetar de los lados o de los lazos elásticos o de las cintas, y sostenerla ante la boca y la nariz. El lado interior de la mascarilla casi siempre es blanco, el lado exterior de color (p. ej. verde o azul). En caso que la mascarilla disponga de una pinza nasal, es decir, un borde rígido y flexible, este debe estar arriba.



3. Los lazos deben jalarse detrás de las orejas, o las cintas deben amarrarse detrás de la cabeza. La mascarilla debe ajustarse bien a la cara.
4. La mascarilla debe ajustarse sobre el hueso nasal y debajo de la barbilla.
5. La pinza nasal debe apretarse hasta que quede justa sobre el dorso de la nariz (en caso que la mascarilla disponga de pinza nasal).
6. Así es como la mascarilla está puesta correctamente. Para los que usan anteojos es importante que: primero se pongan la mascarilla y después los anteojos. Barbos de barbilla y barbas completas pueden reducir la efectividad de la mascarilla.
7. Mientras se use la mascarilla, no se deben tocar las áreas que cubren la boca y la nariz.
8. Si la mascarilla está húmeda por el aire de respiración, entonces hay que cambiarla.
9. Después de usar la mascarilla, retirela con cuidado. Solo se deben tocar los lazos elásticos, respectivamente las cintas.
10. La mascarilla debe desecharse en el basurero inmediatamente. Las mascarillas no pueden estar asentadas por ahí.

