



# ¿SI TENGO COVID-19 Y ESTOY AISLADO DEBO USAR TAPABOCAS?

Lo ideal es que permanezcas con el tapabocas todo el tiempo que te sea posible, para evitar la dispersión de gotas al toser, hablar o estornudar. Así proteges a los tuyos.



Lo recomendable es que uses mascarilla desechable. Antes de ponértela:

Verifica que esté en **buen estado**.



Identifica el lado de color oscuro, este debe quedar hacia afuera y la parte metálica o borde rígido debe quedar sobre la nariz.



Ajústala de tal forma que además de cubrir boca, nariz y mentón no queden aberturas por los lados.



Retírala cada vez que esté húmeda. Hazlo de las tirantas, evitando tocar la parte frontal, y deposítala en una bolsa antes de tirarla al cesto de basura.



Lávate las manos con agua y jabón entre 40 y 60 segundos.



## ¡PILAS!

Si usas mascarilla de tela debes lavarla siempre después de retirarla. Recuerda que este es un elemento de uso exclusivo.

## ¡PRESTA ATENCIÓN!

Si presentas dificultad para respirar y no puedes usar tapabocas:

Mantén el distanciamiento físico y quédate en tu cuarto.



Cubre tu boca y nariz al momento de toser y estornudar. Lo recomendable es usar toallas desechables y tirarlas luego de cada uso en un recipiente con tapa.



Lávate constantemente las manos con agua y jabón



Limpia con alcohol las superficies que toques



Si la dificultad respiratoria no te permite hablar de corrido, es mejor que consultes porque puedes requerir atención médica especializada.



Si requieres apoyo de un cuidador, este debe:

Usar siempre tapabocas



Utilizar guantes, en la medida de lo posible desechables, para recoger tus residuos, limpiar y desinfectar tu habitación, baño y elementos personales, entre ellos, tapabocas de tela, vestuario, ropa de cama, cubiertos, entre otros.



Lavarse muy bien las manos. Antes y después de cada tarea.

