

CÓMO
PROTEGERTE A TI
MISMO & A OTROS
CON UNA

Mascarilla & Guantes



CÓMO
PROTEGERTE A TI
MISMO & A OTROS
CON UNA
**Mascarilla &
Guantes**





La información proporcionada tiene únicamente fines informativos y no debe interpretarse como un sustituto de asesoramiento médico profesional.

Siempre consulte a su médico o a otros profesionales calificados en el campo de la salud sobre cualquier pregunta que tenga.

Contenidos

| | |
|---|----|
| Introducción | 1 |
| Mascarillas | 3 |
| Cómo Ponerte una Mascarilla | 5 |
| Cómo Quitarte una Mascarilla | 8 |
| Guantes Desechables | 11 |
| Cómo Ponerte Guantes Desechables | 12 |
| Cómo Quitarte Guantes Desechables | 16 |
| Cuando Salgas y Regreses a Tu Casa | 21 |
| Sumario | 25 |



Introducción

Aunque puedes mantener tu hogar limpio y desinfectado, salir a tiendas o a espacios públicos incrementa el riesgo de contagio.

Las superficies que se tocan frecuentemente tales como los mostradores en las tiendas y surtidores de gasolina pueden estar contaminados si una persona enferma los ha tocado antes que tú. Y mientras deberías recordar mantenerte a distancia de otros, sin querer podrías encontrarte en las inmediaciones de individuos enfermos como cuando esperas en la cola para comprar las necesidades básicas.

Usar una mascarilla y guantes desechables cuando sales te ayuda a protegerte de la infección durante un brote epidémico.

Este folleto proporciona información sobre cómo usar mascarillas y guantes desechables correctamente. ■



Mascarillas

Las mascarillas pueden ayudar a limitar la propagación de gérmenes cuando una persona habla, tose o estornuda. Al usar estas mascarillas, las personas enfermas pueden ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otros.

Usa una mascarilla si estás enfermo con una enfermedad transmisible o si sospechas que lo estás.

También es importante que sepas que podrías ser contagioso sin siquiera darte cuenta de ello. Por ejemplo: una persona puede tener gérmenes en su cuerpo y, sin embargo, no tener ningún síntoma de enfermedad. Pero alguien más que entre en contacto con él todavía puede infectarse.

Por lo tanto, siempre debes usar una mascarilla cuando estés alrededor de personas de edad avanzada o personas con problemas de salud, para reducir la propagación de gérmenes.

También usa una mascarilla si es probable que entres en contacto con personas infectadas.

Una mascarilla puede servir para otro propósito: puede ayudar a impedir que te toques la nariz y la boca.

Por ejemplo, si tocas una superficie que ha sido contaminada por una persona enferma que la tocó antes que tú, los gérmenes pasarán a tus manos. Si entonces tú te tocas la nariz o la boca con la mano, estos gérmenes entrarán en tu cuerpo y te infectarán. Esta es una de las principales formas en las que los gérmenes se pueden propagar.

Así que una mascarilla puede ayudarte a prevenir infecciones, ya que es menos probable que toques tu propia boca y nariz cuando estés usando una.



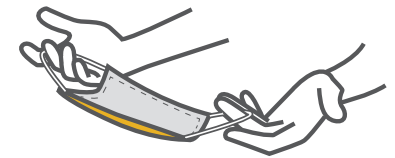
MASCARILLAS

Cómo Ponerte una Mascarilla

1. Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con jabón y agua. Si estos no están disponibles, usa desinfectante para manos.



2. Inspecciona la mascarilla para asegurarte de que no tiene roturas o agujeros obvios que la vuelvan ineficaz.



3. Determina cuál es la parte de enfrente de la mascarilla. El lado de la mascarilla que tiene color es el lado que va hacia el exterior.



4. Determina cuál es la parte superior de la mascarilla. Si la mascarilla tiene un borde rígido que se puede doblar, este está destinado a moldearse a la forma de tu nariz y es la parte superior.



5. Si la mascarilla tiene gomas elásticas que se ajustan a la cabeza, sujeta la mascarilla en tu cara mientras estiras las gomas sobre tu cabeza para asegurarla en su lugar.



6. Si tu mascarilla tiene gomas elásticas para las orejas, sostén la mascarilla por las gomas y coloca las gomas alrededor de cada oreja.



7. Tira de la base de la mascarilla colocándola sobre tu boca y barbilla.



8. Cambia tu mascarilla, como mínimo, una vez al día o tan pronto como se humedezca o se ensucie. Si tienes cualquier duda con respecto a una mascarilla, quítatela de inmediato, deséchala, lávate las manos y consigue una nueva.



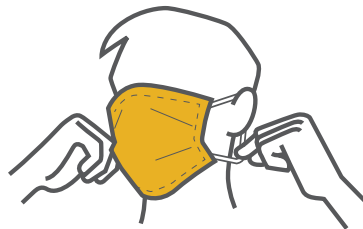
Cómo Quitarte una Mascarilla

Al quitarte una mascarilla correctamente, reduces el riesgo de propagación de bacterias o virus a tu piel desnuda o a las superficies a tu alrededor. Para quitarte una mascarilla haz lo siguiente:

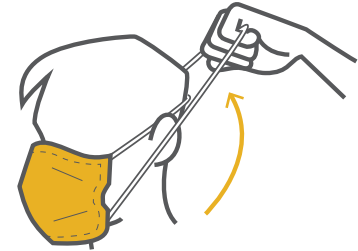
1. Antes de quitarte una mascarilla, lávate las manos con jabón y agua. Si estos no están disponibles, usa desinfectante para manos.



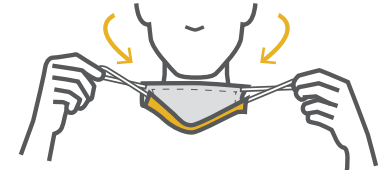
2. Evita tocar la parte de la mascarilla que cubre la cara. Toca únicamente las gomas elásticas que se usan para asegurarla.



3. Si tu mascarilla tiene gomas elásticas que se ajustan a la cabeza, primero levanta la goma inferior por encima de tu cabeza, luego tira de la goma superior por encima de tu cabeza.



4. Si tu mascarilla tiene gomas elásticas para las orejas, sujeta ambas y levántalas suavemente para quitarte la mascarilla.



5. Deshazte de la mascarilla después de cada uso. Nunca la vuelvas a usar.





6. Lávate las manos
concienzudamente. ■



Guantes Desechables

Usar guantes desechables también ayuda a impedir la transmisión de bacterias y virus.

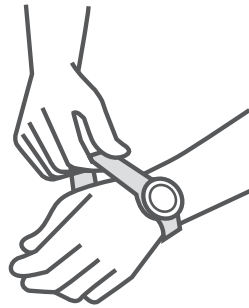
Hay una forma correcta de ponerse y quitarse los guantes desechables para que sean eficaces.

Cómo Ponerte Guantes Desechables

Selecciona el tamaño de guantes adecuado. Los guantes que no se ajustan correctamente aumentan la probabilidad de que tengan lugar lesiones o contaminación. Si los guantes son demasiado grandes, el material que está suelto reducirá tu destreza y tu capacidad de agarre.

Ponte los guantes de la siguiente manera:

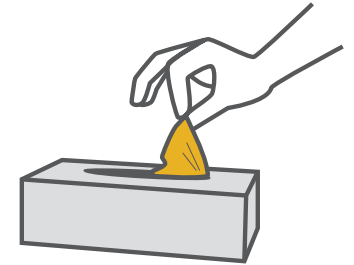
1. Quítate relojes, anillos y otras joyas de las manos. Esto es para impedir roturas accidentales en los guantes.



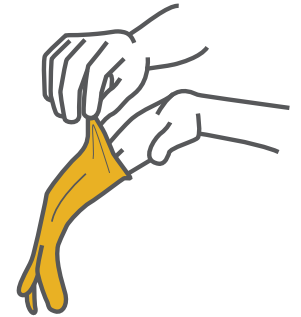
2. Lávate las manos con jabón y agua. Si estos no están disponibles, usa desinfectante para manos.



3. Toma un guante pellizcando el interior y el exterior del puño del guante. Ten cuidado de tocar tan poco de la parte exterior del guante como sea posible. Desliza cuidadosamente tu otra mano dentro del guante.



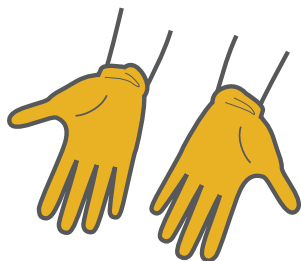
No ajustes la posición del guante en la mano hasta que tengas puesto el otro guante.



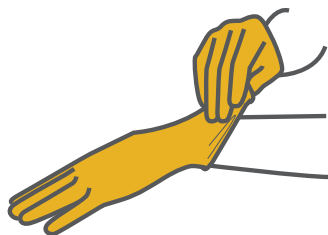
4. Toma el segundo guante pellizcando el interior y el exterior del puño del guante y pónelo según lo explicado anteriormente.



5. Inspecciona los guantes para asegurarte de que no hay cortes, roturas o agujeros en ellos. Si tienen alguno, quítate los guantes, lávate las manos y ponte unos guantes nuevos.



6. Tira de cada puño del guante hacia tu muñeca para cubrir tanta piel como sea posible y para asegurar el guante.



7. Si te tocas la cara, si uno de los guantes se rompe o si tienes cualquier duda de si los guantes están sucios o contaminados:

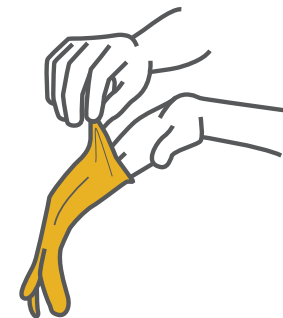
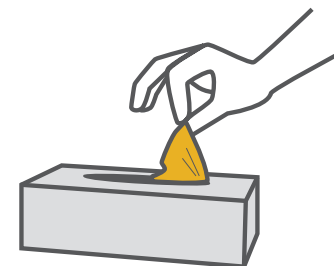
a. Inmediatamente quítate los guantes y deséchalos.



b. Lávate las manos concienzudamente.



c. Ponte un nuevo par de guantes.



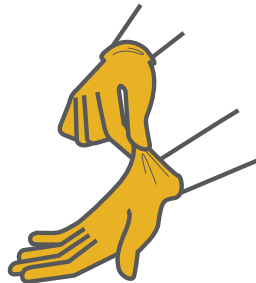
Cómo Quitarte Guantes Desechables

Al quitarte los guantes desechables correctamente, reduces el riesgo de propagación de bacterias o virus a tu piel desnuda o a las superficies a tu alrededor. Para quitarte los guantes desechables haz lo siguiente:

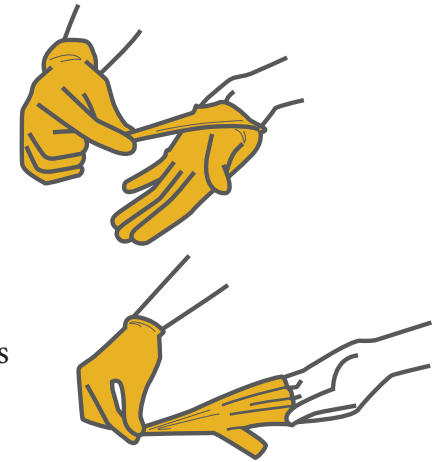
1. Quítate los guantes en un espacio limpio, no cerca de comida o de cualquier superficie que esté en contacto con la comida.



2. Pellizca el borde exterior del guante a la altura de la muñeca.



3. Tira hacia abajo, en dirección opuesta a tu muñeca, girando el guante hacia adentro. Tira del guante hasta que te lo quites de la mano.



4. Sostén el guante que está al revés con la mano en la que todavía tienes el guante puesto.



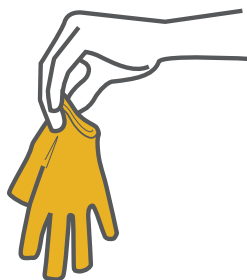
5. Con la mano sin guante, desliza los dedos bajo el puño del guante. No toques la superficie exterior del guante.



6. Tira hacia abajo, en dirección opuesta a tu muñeca, girando el guante hacia adentro. Tira del guante hasta que te lo quites de la mano.



7. Continúa tirando del guante hacia abajo, por encima del primer guante. Esto asegura que ambos guantes estén al revés y que ningún contaminante entre en contacto con tus manos desnudas.



8. Deshazte de los guantes desechables después de cada uso. Nunca los vuelvas a usar.



9. Lávate las manos concienzudamente. ■



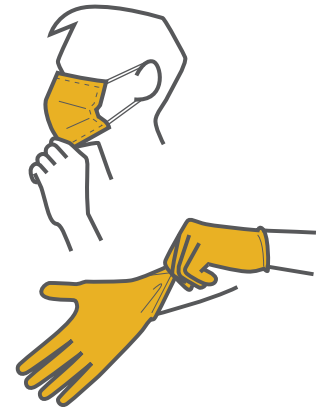


Cuando Salgas y Regreses a Tu Casa

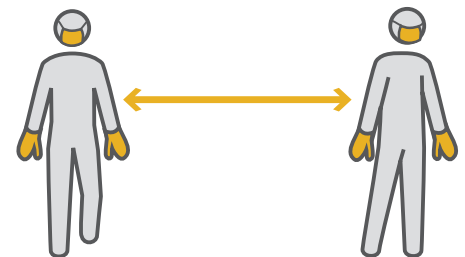
1. Si hay un brote epidémico en tu área, sal de tu casa solo para las necesidades esenciales o según lo autorizado por las normas locales.



2. Si tienes que salir de tu casa, usa una mascarilla y guantes desechables.



3. Mantente a distancia de otras personas en áreas públicas.



4. Antes de volver a entrar a tu casa, haz lo siguiente:

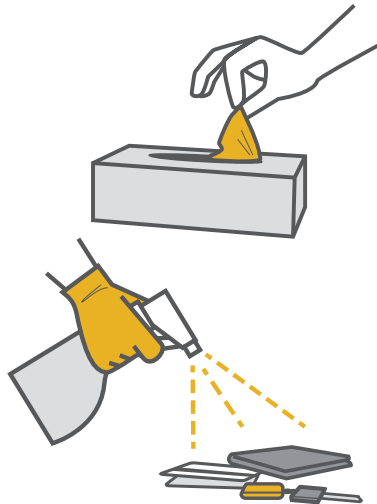
a. Quítate los zapatos y déjalos afuera o rocíalos con un desinfectante.



b. Quítate y desecha la mascarilla y los guantes desechables.



c. Con un nuevo par de guantes, desinfecta cualesquier artículos que hayas usado cuando estabas afuera: llaves, tarjetas de crédito, billetera, etc.



5. Desecha los guantes.



6. Lávate las manos concienzudamente. ■





Sumario

Cuando uses una mascarilla o guantes, usa las técnicas en este folleto para ponértelos y quitártelos. Esto los hará más eficaces al protegerte de la propagación de gérmenes. ■





Para obtener más información
y para descargar este folleto, visite
Scientology.es/StayWell



Cortesía de la
Iglesia de Scientology Internacional