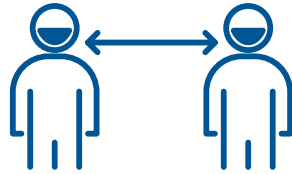


# Consejos para usar un cubrebocas

## Cuándo debe usar un cubrebocas:



Usted o alguien en su hogar ha dado positivo en la prueba de COVID-19 o ha estado expuesto a alguien que ha dado positivo en la prueba de COVID-19.



En espacios concurridos al aire libre.



En espacios públicos cerrados.



### Al colocarse o quitarse un cubrebocas:

- Lave o desinfecte sus manos antes de colocarse o quitarse un cubrebocas.
- Al quitarse el cubrebocas, trate de no tocar la parte delantera.



## Cubre bocas N95 y KN95



Los cubrebocas N95 y KN95 (también conocidos como respiradores) pueden utilizarse varias horas por día durante aproximadamente una semana o hasta que se ensucien o ya no calcen de manera ajustada. Guarde los cubrebocas N95 y KN95 en un lugar seco, como una bolsa de papel.

### Cómo usar un N95

1. Coloque el cubrebocas sobre la nariz y la boca sosteniendo el puente nasal con la punta de los dedos.
2. Con la otra mano, pase las correas sobre la cabeza. La correa inferior debe colocarse por debajo de las orejas, alrededor del cuello. La correa superior debe ir arriba, en la parte posterior de la cabeza.
3. Presione el puente nasal a ambos lados para adaptarlo a la forma de su nariz.
4. Coloque ambas manos sobre el respirador. Inhale rápidamente y luego exhale. Si siente fuga de aire de la nariz, vuelva a ajustar el puente nasal; si hay fuga en los bordes del respirador, vuelva a ajustar las correas. Repita hasta obtener un sello apropiado.

### Cómo usar un KN95:

1. Coloque el cubrebocas sobre la nariz y la boca sosteniendo el puente nasal con la punta de los dedos.
2. Pase las correas laterales por detrás de cada oreja.
3. Presione el puente nasal a ambos lados para adaptarlo a la forma de su nariz.

## Máscaras quirúrgicas



- Las máscaras quirúrgicas deben ir acompañadas de un cubrebocas de tela para obtener protección adicional.
- Colóquese la máscara quirúrgica primero y luego el cubrebocas de tela.
- No use dos máscaras quirúrgicas juntas.

**Accesibilidad a los documentos:** Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, el Oregon Health Authority, OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con la Unidad de comunicaciones del COVID-19 al 1-971-673-2411, TTY: 711, o por correo electrónico a [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).