

# Uso correcto de la mascarilla\*

La forma más eficaz de prevenir la propagación del COVID-19 es usar la mascarilla correctamente.

## Cómo ponerse la mascarilla:



- 1 Lávate las manos o usa un desinfectante de manos ANTES de tocar la mascarilla.



Hacia adentro    Hacia afuera

- 2 Escoge un lado de la mascarilla que siempre quede mirando hacia fuera. Si lo tiene, coloca el borde flexible de la mascarilla en la parte superior.



- 3 Coloca las bandas elásticas alrededor de las orejas.



- 4 Estira la mascarilla hasta cubrir la nariz y la barbilla.



- 5 Dale forma al borde flexible alrededor de la nariz.



- 6 Lávate las manos una vez más.

## Cómo quitarse la mascarilla:



- 1 Lávate las manos o usa un desinfectante de manos ANTES de tocar la mascarilla.



- 2 Quítate la mascarilla por las bandas elásticas. No dejes la mascarilla colgando alrededor o por debajo del cuello si no la estás usando.



- 3 Lávate las manos o usa un desinfectante de manos.



- 4 Dobra la mascarilla de modo que las superficies interiores estén en contacto. Colócala en una bolsa pequeña de papel abierta o envuélvela en una servilleta para volver a usarla.

\* No olvides lavar diariamente las mascarillas reutilizables. La mascarilla debe ajustarse de forma cómoda alrededor de las orejas y la nariz.

# Lavado correcto de las manos

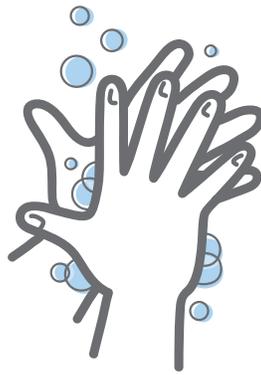
Lávate las manos durante al menos 20 segundos

Consejos: Canta la canción de Feliz Cumpleaños dos veces O canta el Abecedario



1

Abre el grifo, mójate las manos y aplica jabón.



2

Lávate las palmas de las manos.



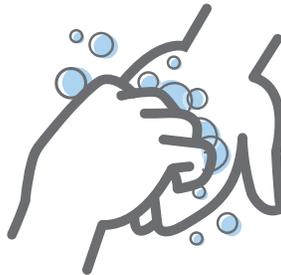
3

Frótate el dorso de las manos.



4

Frótate entre los dedos.



5

Lávate las yemas de los dedos.



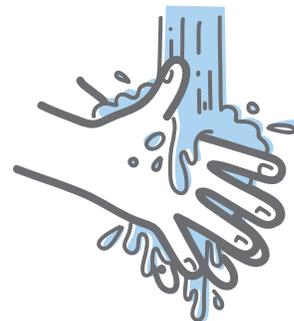
6

Lávate los pulgares.



7

Frótate las muñecas.



8

Enjuágate las manos y sécalas con una toalla. Usa la toalla para cerrar el grifo.

ORLANDO HEALTH®

# Autoevaluación diaria

## Contribuya a su seguridad y a la de los demás

La detección temprana de los síntomas del COVID-19 puede reducir en gran medida la propagación de la enfermedad de una persona a otra.

Revise estos síntomas todos los días antes de ir a la escuela:

- Fiebre (temperatura de 100 F o más)
- Falta de aire
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Síntomas GI como náuseas, vómitos o diarrea
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Desequilibrio similar al mareo
- Dolores musculares
- Debilidad general
- Escalofríos (a veces con temblores)
- Dolor de cabeza
- Contacto cercano reciente sin protección con un paciente positivo al COVID-19



**Si usted o su hijo/a están enfermos, lo que incluye tener los síntomas del COVID-19, deben quedarse en casa y no ir a la escuela. Consulte a su proveedor médico o a un servicio de atención médica de consultas virtuales.**

**ORLANDO HEALTH®**

# Las estrellas de la autoevaluación diaria en el hogar

## Los síntomas y los factores de riesgo a tener en cuenta:

- Fiebre (temperatura de 100 F o más)
- Falta de aire
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Síntomas GI como náuseas, vómitos o diarrea
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Desequilibrio similar al mareo
- Dolores musculares
- Debilidad general
- Escalofríos (a veces con temblores)
- Dolor de cabeza
- Contacto cercano sin protección en los últimos 14 días con una persona que se sabe que tiene COVID-19



MIEMBROS DE LA FAMILIA: ▶						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						

