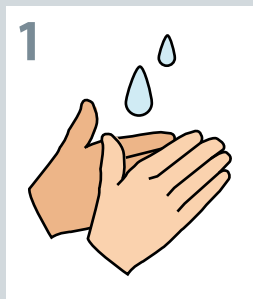
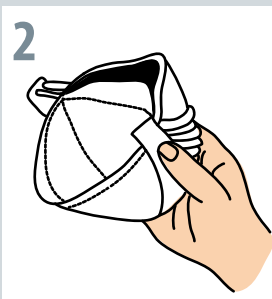


# Respira segur@

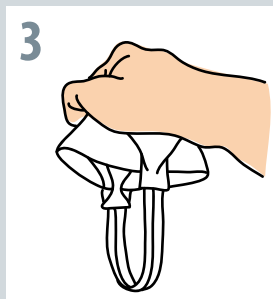
## Cómo ponerse la mascarilla



1  
Lavarse las manos y la cara.



2  
Coger y abrir la mascarilla.



3  
Tomar por la parte delantera y dejar libre las bandas de sujeción.



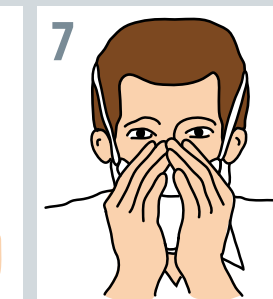
4  
Ponerla sobre la cara y pasar las gomas por la cabeza, ajustar una por encima y otra por debajo de la oreja.



5  
Ajustar los bordes de la mascarilla a su contorno.



6  
Ajustar el clip nasal a la nariz.

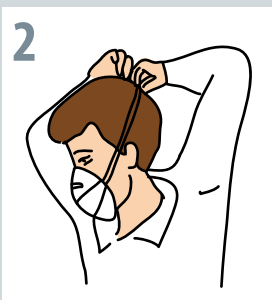


7  
Cubrir con las manos y exhalar con fuerza para comprobar si hay fuga de aire.

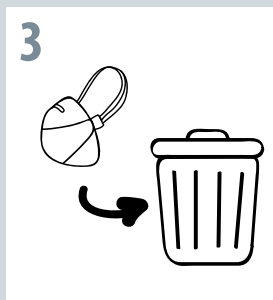
## Cómo quitársela



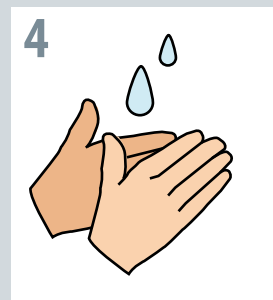
1  
La mascarilla es la última protección a retirar.



2  
Retirar las gomas sin tocar la parte delantera de la mascarilla contaminada.

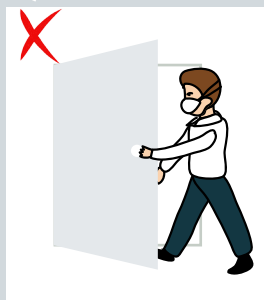


3  
Desechar la mascarilla en el contenedor indicado.



4  
Lavarse las manos.

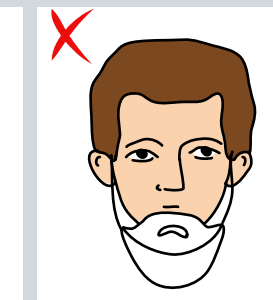
## Qué no hacer



No llevarla fuera del lugar indicado.



No tocar la parte delantera de la mascarilla ni la cara.



No llevar la mascarilla colgando.

## De ti también depende