

# Transcripción de Qué hacer y qué no hacer con las mascarillas de protección contra COVID-19

[música alegre]

[Narración]

Haga lo siguiente al comprar, usar, retirar o reutilizar las mascarillas.

Use una mascarilla que se ajuste bien sobre la nariz y la boca si se encuentra en espacios públicos cerrados y lugares al aire libre concurridos.

Si es posible, use una mascarilla de buena calidad. Algunos ejemplos de mascarillas de buena calidad son las mascarillas N95 o KN95 que son muy buenas para bloquear microgotas.

Si no puede conseguir ese tipo de mascarillas, use una que tenga un buen ajuste y al menos dos capas de tejido cerrado. También puede utilizar una mascarilla desechable bajo una de tela para aumentar su eficacia.

Antes de colocarse la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol.

Su mascarilla debe de estar cómodamente ajustada alrededor de su nariz y boca, sin dejar espacios.

Si la mascarilla cuenta con un alambre metálico, ajústelo sobre el puente de su nariz.

Evite tocar la mascarilla mientras la está usando.

Si es necesario tocarla, lávese las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol.

Al quitarse la mascarilla, no toque el frente. Retire su mascarilla usando las bandas o tiras que se colocan en las orejas o detrás de la cabeza.

Inmediatamente después de quitarse la mascarilla, lávese las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol.

Siga las instrucciones que vienen en el empaque de su mascarilla para saber en qué momento debe desecharla o reemplazarla.

Lave las mascarillas de tela después de cada uso y asegúrese de que están completamente secas antes de volverlas a usar.

Si piensa reutilizar una mascarilla N95 o KN95, guárdela en una bolsa de papel. No la lave.

No use ninguna mascarilla que esté sucia, húmeda o dañada.

Mi mascarilla te protege. Tu mascarilla me protege.

Visite [health.mn.gov](https://health.mn.gov) para obtener la información más actualizada sobre COVID-19

[música alegre]

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](https://www.health.state.mn.us)

2/11/22 (Spanish)

*Para obtener esta información en un formato diferente, llame al: 651- 201-4989.*