

## LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE ESTE FOLLETO ES LA INDICADA PARA EL USO DE CUALQUIER CUBREBOCAS EN ESPACIOS COMUNITARIOS.

### ¡ASEGÚRATE DE QUE EL CUBREBOCAS SE ADAPTE BIEN A TU CARA!

- ❖ Un buen cubrebocas debe tener una presilla metálica flexible para la nariz, correas ajustables, y también hule espuma alrededor de las orillas para que se adapte y ajuste a la forma de la cara.
- ❖ Cuando tu cubrebocas se ajusta adecuadamente, debe de estar bien sellado a la superficie de tu cara, de tal manera en la que el aire no pueda entrar por ninguna de las orillas.
- ❖ Asegúrate de que, si utilizas anteojos o cualquier otro tipo de gafas protectoras, éstos no afecten el sello entre el cubrebocas y tu cara.
- ❖ Si tienes vello facial (ej. barba), el cubrebocas no será tan efectivo, ya que no sellará completamente sobre tu cara.
- ❖ Puedes mejorar el ajuste y efectividad de tu cubrebocas atando un pedazo de tela sobre de él, aunque puede resultar menos cómodo y no debes apretar mucho la tela, ya que esto podría dificultar la respiración.

**PARA INFORMACIÓN MÁS DETALLADA ACERCA DE COMO REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LA CENIZA VOLCÁNICA, Y CONSEJOS SOBRE LA EFECTIVIDAD DE DIFERENTES TIPOS**

**DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA, ENTRA A:**

**[www.ivhhn.org/ash-protection](http://www.ivhhn.org/ash-protection)**

## COMO USAR ADECUADAMENTE UN CUBREBOCAS

**PARA EXPOSICIÓN DE CENIZA VOLCANICA Y OTRAS PARTICULAS**



# COMO PONERSE UN CUBREBOCAS



Con las manos limpias, saca el cubrebocas de su empaque. Evita contaminar con ceniza la parte interior del cubrebocas.



Desdobla cualquier pliegue y prepara las correas / lazos para atarles alrededor de la cabeza u orejas.



Ajusta el cubrebocas sobre nariz y boca. Ajusta las correas a tu cabeza colocando la correa de arriba alrededor de la parte superior de tu cabeza, por arriba de tus orejas.



Asegúrate de que la correa inferior se ajuste a la parte posterior de tu cabeza, debajo de tus orejas.

Ajusta las correas / lazos hasta que el cubrebocas se adapte bien alrededor de tu cara y sea cómodo.



Con ambas manos presiona suavemente cualquier tipo de presilla metálica destinada a ajustarse y sellar la parte superior de la nariz y debajo de los ojos. Has esto sin doblar bruscamente la presilla.



Detén cuidadosamente el cubrebocas con ambas manos para evitar que se altere el ajuste logrado. Respira y exhala profundamente para verificar que no exista ninguna filtración de aire por las orillas del cubrebocas. En caso de que existan filtraciones, corrige el ajuste.