



La salud
es de todos

Minsalud

PROTOCOLO USO DEL TAPABOCAS

Grupo de Talento Humano – Seguridad y
Salud en el Trabajo

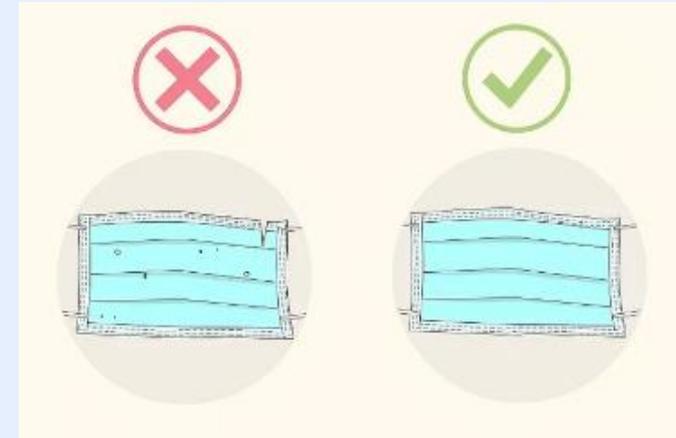
Asesor Médico ARL: Dr. Jorge Vásquez



COMO PONERSE ADECUADAMENTE EL TAPABOCAS

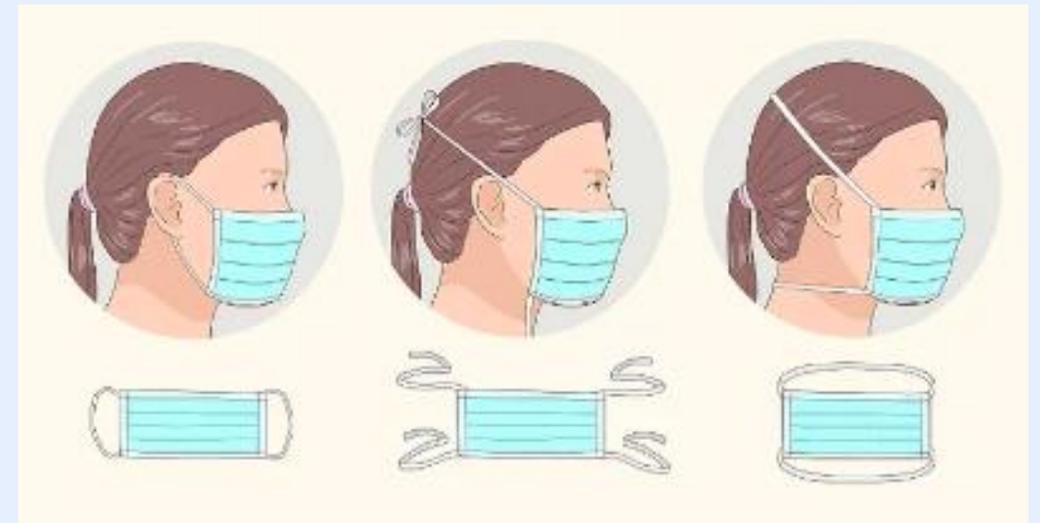
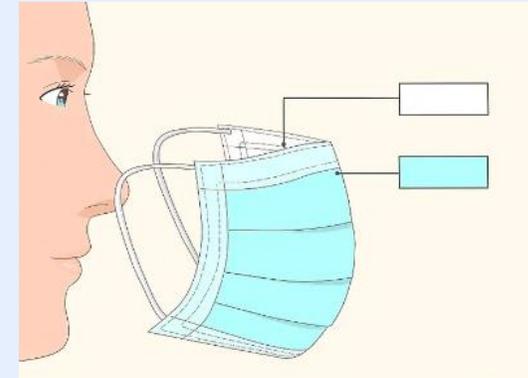
1. **Antes de tocar un tapabocas limpio:** Debes lavarte las manos muy bien con agua y jabón. Una vez que hayas aplicado el jabón en tus manos húmedas, frótate las para lavarlas durante al menos 20 segundos antes de enjuagarlas.
2. **Revisa el tapabocas:** Una vez que hayas tomado un tapabocas nuevo (sin uso) de la caja, revísalo para asegurarte de que no tenga defectos, agujeros ni desgarros en el material.
3. **Orienta la parte superior del tapabocas correctamente:** Para que el tapabocas quede lo más cerca posible de tu piel, ten en cuenta que la parte superior del mismo tiene un borde flexible, pero rígido, en alambre, que puedes moldear alrededor de tu nariz. Cerciórate que ese lado esté orientado hacia arriba antes de colocarte el tapabocas.

PROTOCOLO DE LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS



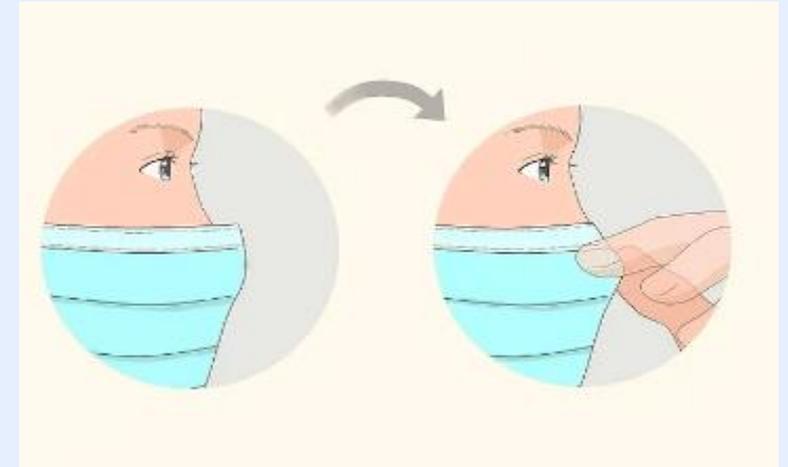
COMO USAR ADECUADAMENTE EL TAPABOCAS

4. **Asegúrate que el lado correcto del tapabocas quede hacia afuera:** El interior de la mayoría de los tapabocas es de color blanco, mientras que el exterior es de otros colores. Antes de ponértelo, revisa que el lado blanco vaya hacia tu cara.
5. **Ponte el tapabocas en la cara:** Existen muchos tipos de tapabocas, cada uno con diferentes métodos de fijación a la cabeza.
 - ✓ **Con bandas para las orejas:** Algunos tapabocas tienen dos bandas para colocar en cada una de las orejas. Por lo general, estas bandas se hacen de un material elástico para que puedan estirarse. Agarra este tipo de tapabocas por las bandas, pon una alrededor de una de tus orejas y luego la otra alrededor de la del otro lado.
 - ✓ **Con lazos o correas:** Algunos tapabocas vienen con piezas de tela que se amarran alrededor de la parte posterior de la cabeza. Son lazos o correas en la parte superior e inferior. Toma el tapabocas de los lazos superiores, colócalos alrededor de la parte posterior de la cabeza y amárralos para unirlos. Luego, haz lo mismo con los lazos inferiores.
 - ✓ **Con bandas alrededor de la cabeza:** Algunos vienen con dos bandas elásticas que se colocan encima y alrededor de la parte posterior de la cabeza (distintas a las que se colocan alrededor de las orejas). Sujeta el tapabocas frente a tu cara, jala las bandas por encima de la parte superior de tu cabeza y ponlas alrededor de ésta.

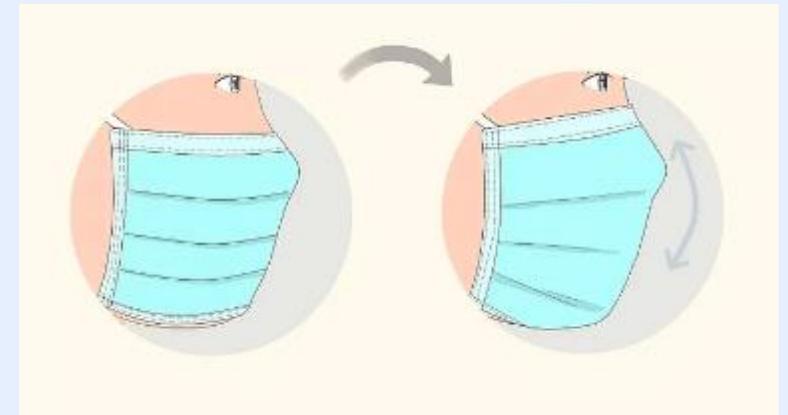


COMO USAR ADECUADAMENTE EL TAPABOCAS

6. **Ajusta la pieza que va en la nariz:** Ahora que el tapabocas está en su lugar en la cabeza y la cara, usa el dedo índice y el pulgar para pellizcar la parte flexible de su borde superior, alrededor del puente de la nariz.



7. **Ajusta el tapabocas en tu cara y debajo de tu barbilla:** Una vez que el tapabocas esté totalmente asegurado, acomódalo para que te cubra la cara y la boca, de modo que el borde inferior quede debajo de tu barbilla.



COMO QUITARSE ADECUADAMENTE EL TAPABOCAS

1. **Lávate las manos:** Dependiendo de lo que hacías con las manos antes de quitarte el tapabocas, es posible que tengas que lavártelas.
2. **Quítate el tapabocas con mucho cuidado:** Retíralo solamente tocando los bordes, las correas, los lazos, las ataduras o las bandas. No toques la parte frontal debido a que podría estar contaminada.
 - ✓ **Con bandas para las orejas:** Utiliza las manos para sujetar dichas bandas y sacarlas una por una.
 - ✓ **Con lazos o correas:** Usa las manos para desatar las correas inferiores primero y, luego, las superiores. Retira el tapabocas mientras sujetas las correas de arriba.
 - ✓ **Con bandas alrededor de la cabeza:** Utiliza las manos para llevar las bandas elásticas hacia arriba, por encima de tu cabeza, una por una. Retira el tapabocas de tu cara mientras sostienes la banda elástica superior.



COMO QUITARSE ADECUADAMENTE EL TAPABOCAS

3. **Quítate el tapabocas de forma segura:** Los tapabocas están diseñados para usarse una sola vez. Por lo tanto, cuando te lo quites, ponlo en la basura de inmediato.



4. **Lávate las manos otra vez:** Una vez que hayas desechado el tapabocas de forma segura, lávate las manos nuevamente para asegurarte de que están limpias y no se hayan contaminado al tocar el tapabocas sucio.



¡La prevención está en tus manos!

