



**SI ESTÁ EXPUESTO A  
LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE**

**SE RECOMIENDA USAR  
TAPABOCAS N95**

**TAMBIÉN SE LLAMA  
MASCARILLA O RESPIRADOR**



CUBRE NARIZ Y BOCA



TIENE FORMA DE COPA

**FILTRA 95%**

**DE PARTÍCULAS CONTAMINANTES**



DEBE QUEDAR AJUSTADO

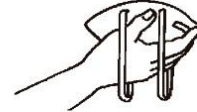


TIENE BANDAS ELÁSTICAS

**VERIFIQUE QUE TENGA LA  
APROBACIÓN NIOSH N95**

**1. TOME LA PARTE ANCHA**

de la mascarilla en la palma de su mano, con la parte angosta tocando sus dedos. Las cintas deben estar por debajo de su mano.



**2. HALE LA CINTA DE ABAJO**

por encima de su cabeza hasta detrás del cuello. Y la cinta superior, sobre su cabeza, en la coronilla.



**3. AJUSTE LA MASCARILLA**

para que le quede cómoda al respirar.



Alcaldía de Bogotá

# Recomendaciones para prevenir infecciones respiratorias por contaminación del aire en Bogotá



## ZONAS DE ALERTA NARANJA

**1 NO**  
Realice actividad física al aire libre



**2** Si presenta dificultades respiratorias



asista de inmediato al médico

**3** Intensifique las medidas de aseo del hogar, la higiene y el lavado de manos



**4 LAS PERSONAS EN ALTO RIESGO**  
deben utilizar tapabocas N95 en espacios abiertos.



**Restrinja el uso de automotores y evite el consumo de tabaco.**

**6 NO**  
exponga a los niños menores de 2 años al aire libre



**7 Los niños**  
mayores de 3 años deben usar tapabocas al salir a la calle



**8**  
Use suero fisiológico o solución salina normal tibia para la limpieza nasal mínimo tres veces al día.



**CONSULTE INMEDIATAMENTE AL MÉDICO SI UN MENOR DE 5 AÑOS PRESENTA:**



Decaimiento a pesar de no tener fiebre.

Permanece somnolento o irritable.

Respira rápidamente, le silba el pecho o se le hunden las costillas.

Tiene fiebre persistente difícil de controlar o durante más de tres días.

No come nada o vomita todo lo que ingiere.

Tiene ataques o convulsiones o cambios de coloración en los labios y la piel.



Los adultos mayores de 60 años deben evitar salir a la calle en horas pico, si tienen que hacerlo, es necesario que usen tapabocas.

No se debe interrumpir ninguna medicación ordenada por el médico.

Consulte inmediatamente al médico si presenta fiebre difícil de controlar, respiración agitada o ruidos al respirar.





# Recomendaciones para prevenir infecciones respiratorias por contaminación del aire en Bogotá



## ZONAS DE ALERTA AMARILLA

### 1 Quienes tienen enfermedades como

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL  
ASMA O EPOC**



deben limitar la actividad física al aire libre

### 2

**Consulte al médico si identifica signos de alarma:**

tos, fatiga inusual, dolor en el pecho o dificultad para respirar.



### 3 Lávese las manos con agua y jabón



varias veces al día y evite los cambios bruscos de temperatura.

### 4

**Limpie con paños humedecidos**



la acumulación de polvo en los espacios y el mobiliario de su vivienda

### 5 Lave los utensilios de cocina antes de usarlos



y las frutas y verduras antes de consumirlas.

### 6 Limpie y desinfecte



los utensilios y juguetes de los niños.

Alcaldía de Bogotá