



**ULPGC**  
Universidad de  
Las Palmas de  
Gran Canaria

protégete (❤️) protégenos



## Uso de la mascarilla

Es complementaria a la distancia física recomendada  
y a la higiene de manos



### ¿CÓMO SE PONE ?

Lavar las manos durante 40-60 segundos antes. **Tocar tan sólo las bandas elásticas.** Ponerla sobre nariz, boca y barbilla. **Colocar las bandas elásticas** detrás de las orejas. **Pellizcar la pinza nasal** para ajustarla. **Evitar tocar la parte exterior** de la mascarilla y si lo hace, lavarse las manos.

### ¿CÓMO SE QUITA?

Antes de quitársela, hay que **lavarse las manos.** Retirla **tocando sólo las bandas elásticas,** y no tocar la parte delantera. Para personas sanas se recomienda **depositarlas en bolsa de residuos domésticos** y para **personas infectadas en bolsa de plástico cerrada** y ésta a su vez, en otra bolsa. Por último, **lavarse las manos de nuevo.**



### ¿CÓMO SE USA?

Es obligatorio el uso correcto de la mascarilla  **cubriendo durante todo el tiempo la nariz y la boca completamente.** Debe estar adecuadamente ajustada a la nariz y a la barbilla, de modo que impida la expulsión de secreciones respiratorias al entorno. Se recomienda guardar la mascarilla en un sitio aireado y limpio. Los **errores frecuentes** en su uso son:

- Llevarla **debajo de la nariz**
- Llevarla **durante todo el día**
- Llevarla **deteriorada o húmeda**
- Ponerla sobre la **frente** **o en la barbilla** para descansar.
- **Quitársela llevando guantes**

### ¿DÓNDE ES OBLIGATORIO LLEVARLA?

- **En la vía pública y en espacios al aire libre,** con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de, al menos 1,5 metros.
- En cualquier **espacio universitario** con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad de, al menos, 1,2 metros.
- **En medios de transporte** aéreo y marítimo, en todo el transporte público (taxi, tranvía, guagua).
- **En coche particular si los ocupantes no conviven.**
- **En terrazas e interior de los establecimientos y servicios de hostelería y restauración,** incluidos bares y cafeterías, excepto en el momento de la ingesta de alimentos o bebidas.
- Al acceder a un **centro sanitario.**

