

¿Cómo puedo mejorar el ajuste y la protección de mi mascarilla



En la lucha contra el COVID-19, **usar la mascarilla de modo correcto (sobre la boca y la nariz) es muy importante** para protegerte y proteger a quienes te rodean. Hay varias formas de asegurarte de que tu mascarilla se ajuste y cumpla su función.

Haz que tu mascarilla se ajuste y cumpla su función

- Usa una mascarilla que se ajuste cómodamente sobre tu nariz, boca y barbilla y sobre los lados de tu cara
 - Usa una mascarilla con alambre nasal
 - Usa una mascarilla con ajustador o un clip nasal
- Agrega una capa de material
 - Usa una mascarilla con dos o más capas de tela lavable y transpirable
 - Usa una mascarilla desechable debajo de una mascarilla de tela
- Anuda y pliega las cintas elásticas de una mascarilla de 3 capas

Elige la mascarilla adecuada

- No uses una mascarilla hecha de materiales no transpirables (plástico, cuero, etc.) o malla
- No combines dos mascarillas desechables
- No combines una KN95 con ninguna otra mascarilla

Es bueno saberlo:

- Las mascarillas no sustituyen al distanciamiento físico
- Las mascarillas protegen a la persona que la lleva puesta y a los demás
- Los protectores faciales, una bufanda o el gorro de invierno no sustituyen a una mascarilla
- No se recomienda el uso de mascarillas con válvulas de una vía o de exhalación
- Después de su uso, descarta las mascarillas desechables y lava las mascarillas de tela



Inscríbete para recibir **gratis** tu vacuna contra el COVID-19. Obtén más información en [Vaccinate.Virginia.gov](https://www.vaccinate.virginia.gov) o llama al **1-877-829-4682**.



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH