

# Cómo usar correctamente una máscara de boca

Siga estas correctamente guías para usar su máscara de boca adecuadamente



Lávese las manos antes y después de tocar la máscara de boca.



Toque solo las bandas o lazos al ponerse y quitarse la máscara de boca. Doble la mascarilla de boca por la mitad y lávela después de su uso.



Asegúrese de poder respirar y hablar cómodamente a través de su máscara de boca.



Asegúrese de que la máscara se ajuste para cubrir su nariz, boca y barbilla. Si ajusta la mascarilla de boca para cubrir esas áreas, lávese las manos antes y después



Continúe siguiendo los hábitos saludables de todos los días. Manténgase a 6 pies de distancia de los demás. Evite el contacto con otras personas que estén enfermas.

Lávese las manos con frecuencia

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>

## Estrategias para evitar que las mascarillas faciales transparentes se empañen

Hay varias formas de evitar que las máscaras faciales transparentes se empañen. Los aerosoles anti-empañamiento se pueden comprar en cualquier farmacia o mercado. A continuación se muestran algunas otras opciones que puede hacer en casa. Solo una pequeña gota esparsa sobre la ventana transparente de la mascarilla con la yema del dedo limpio o un hisopo de algodón debería ser suficiente. Deje que la mascarilla se ventile COMPLETAMENTE para evitar inhalar los vapores o olores de cualquiera de estas sustancias.

Vuelva a aplicar periódicamente.



Barra de jabón



Pasta dental



Crema de afeitar



Jabón para platos



Alcohol en gel



Jabón de mano



Champú



Aceite de cocina

<https://connect-hear.com/knowledge-base/strategies-to-keep-clear-windows-from-fogging-up/>

## Manos y voces de Washington

Apoyar a las familias de niños y jóvenes sordos o con problemas de audición

[www.wahandsandvoices.org](http://www.wahandsandvoices.org)

425-268-7087

