



MISSISSIPPI STATE  
UNIVERSITY™

EXTENSION

# ¡SÉ UN HÉROE!

## ¡USA UNA MASCARILLA!

Usar una mascarilla es una de las mejores maneras de prevenir la propagación del COVID-19. ¡Recuerda usar siempre una mascarilla, mantener tu distancia y lavar tus manos!

Es importante usar una mascarilla, ¡y usarlo correctamente!

### Cómo usar una mascarilla correctamente

- Lava tus manos o usa el desinfectante de manos antes de ponerte la mascarilla.
- Ponte la mascarilla sobre la nariz y boca y luego estira las asas hacia tus orejas. ¡Asegúrate de que tu mascarilla quede **sobre tu nariz y debajo de tu barbilla!**
- Trata de ajustar tu mascarilla de manera que encaje perfectamente contra tus mejillas, sin dejar espacios.
- Asegúrate de poder respirar con facilidad.
- No dejes que la mascarilla caiga hacia tu cuello. No lo coloques sobre tu frente.
- Cuando uses tu mascarilla, trata de no tocarlo. Si necesitas tocarlo para mantenerlo en el lugar correcto, lávate las manos o usa un desinfectante de manos después de hacerlo.



### Cuándo usar una mascarilla

- Usa una mascarilla siempre que estés fuera de casa.
- Usa una mascarilla cuando estés cerca de personas que no viven contigo.



## Cómo quitarte la mascarilla al regresar a casa

- Estira las asas y quítalas de las orejas.
- Sosteniendo las asas, baja la mascarilla para quitarlo de tu cara. Dóblalo uniendo los bordes externos.
- Pon la mascarilla en la lavadora.
- Ten cuidado de no tocarte los ojos, la nariz o la boca cuando te quites la mascarilla.
- Lávate las manos o usa un desinfectante para manos después de quitarte la mascarilla.

## Quién no debería usar una mascarilla

- Los niños menores de 2 años no deberían usar mascarillas.
- Cualquier persona que tenga problemas para respirar no debería usar mascarillas.
- Cualquier persona que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda no debería usarlo.

## Por qué usar una mascarilla

- Usa una mascarilla porque hay cosas que te importan. Te importa tu familia, tus amigos y la gente de tu comunidad.
- El uso de la mascarilla ayuda a que tú y los demás se mantengan a salvo de la enfermedad.
- Usa una mascarilla porque eres un héroe. Y eso es lo que hacen los héroes.



M2384 (POD-12-20)

Propiedad Intelectual 2020 por Mississippi State University. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede copiarse y distribuirse sin modificaciones para fines educativos sin fines de lucro, siempre que se otorgue crédito al Mississippi State University Extension Service.

Producido por Agricultural Communications.

Mississippi State University es una institución de igualdad de oportunidades. Discriminación en el empleo, los programas, o las actividades universitarias en función de la raza, el color, el origen étnico, el sexo, el embarazo, la religión, el origen nacional, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, la información genética, el estado como veterano de los EE. UU., o cualquier otro estado protegido por la ley aplicable se encuentra prohibido. Las preguntas sobre programas de igualdad de oportunidades o cumplimiento deben dirigirse a la Office of Compliance and Integrity, 56 Morgan Avenue, PO 6044, Mississippi State, MS 39762, (662) 325-5839.

Mississippi State University Extension Service, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado en promoción de las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. GARY B. JACKSON, Director