

# ¡YO ME APUNTO A LAS 3M!

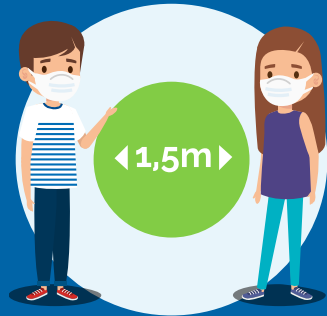
1

Lavado de **manos**



2

Metro y medio de distancia



3

Uso correcto de la **maskarilla**



## Usa correctamente la **maskarilla**



Lávate las manos **antes** de tocar la **maskarilla**



Coloca detrás de tus orejas las cintas elásticas



Cúbrete la **boca** y la **nariz** sin dejar espacios



Evita **tocarla**. Si tienes que hacerlo, **lávate las manos**



Quítate la **maskarilla** por detrás y **deséchala** en un **contenedor cerrado**



Lávate las manos **después** de tocar la **maskarilla**

## Usos **incorrectos** de la **maskarilla**



# ¡Y TAMBIÉN ME APUNTO A EVITAR LAS 3C!

1

Espacios cerrados  
con escasa  
ventilación



2

Lugares concurridos  
con demasiadas  
personas cerca



3

Contactos cercanos,  
como mantener una  
conversación sin distancia



## Conoce los tipos de **maskarilla**

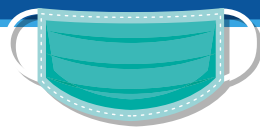


### MASCARILLAS HIGIÉNICAS

Utilizar homologadas que cumplan **Norma UNE 0065-2020** (eficacia de filtración y respirabilidad).

Seguir recomendaciones de número de lavados

- ✓ Limita la propagación
- ✗ Protege del contagio



### MASCARILLAS QUIRÚRGICAS

**Norma UNE-EN 14683:2019**  
(eficacia de filtración y respirabilidad)

Desechables

- ✓ Limita la propagación
- ✗ Protege del contagio



### MASCARILLAS AUTOFILTRANTES FFP2

**Norma UNE-EN 149-2001**  
(eficacia de filtración y respirabilidad)

Desechables

- ✓ Limita la propagación
- ✓ Protege del contagio

- ✗ No usar por un tiempo superior a 4-8 horas
- ✓ Desechar si está mojada
- ✗ No reutilizar si no son reutilizables

## En clase, lleva **ropa cómoda de abrigo**

