

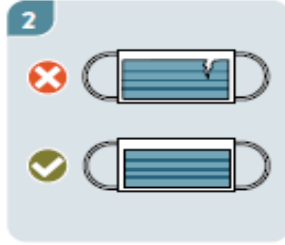
# AVISO: Trabajador Extranjero Temporario

Si sales de tu alojamiento DEBES llevar una mascarilla contigo en todo momento

## Ayude a prevenir la propagación de la COVID-19: Cómo utilizar una mascarilla



1  
Lávese las manos con jabón y agua por al menos 20 segundos antes de tocar la mascarilla. Si no tiene jabón y agua, use un desinfectante para manos a base de alcohol.



2  
Revise la mascarilla para asegurarse de que no esté dañada.



3  
Déle la vuelta para que el lado de color quede hacia afuera.



4  
Póngase la mascarilla sobre la cara y si tiene una tira de metal, presiónela para ajustársela al puente de la nariz.



5  
Pásese los elásticos por detrás de cada una de las orejas, o ate las cintas superiores e inferiores.



6  
Cerciórese de cubrirse la boca y la nariz sin dejar espacios entre la piel y la mascarilla. Expándala tirando del borde inferior hasta cubrir el mentón.



7  
Presione la tira de metal nuevamente para ajustarla a la forma de su nariz, y lávese las manos una vez más.



8  
No toque la mascarilla mientras la lleve puesta. Si lo hace, lávese las manos.



9  
No se ponga la mascarilla si esta se ha mojado o ensuciado. No la reutilice. Siga el procedimiento correcto para quitársela.

### Cómo quitarse la mascarilla



1  
Lávese las manos con jabón y agua o use un desinfectante para manos a base de alcohol.



2  
Inclínese hacia adelante para quitarse la mascarilla. Toque únicamente los elásticos o las cintas y no la parte frontal de la mascarilla.



3  
Deséchela de manera segura.



4  
Lávese las manos. Si es necesario, siga el procedimiento para ponerse una mascarilla nueva.

Nota: Imágenes gráficas adaptadas del BC Centre for Disease Control (BC Ministry of Health), "How to wear a face mask."