

## ACTIVIDAD PARA TUTORÍA

### LA VIDA DE LAS MASCARILLAS ¿A DÓNDE VAN A PARAR?

**Sonia Fontecha Heras**

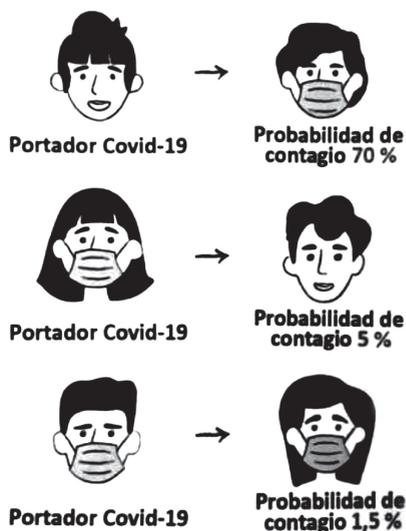
*Psicóloga sanitaria y educativa*

*Acreditada experta en Psicología de Emergencias*

*Vocal del área de Emergencias*

*del Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja*

- Origen. ¿Dónde se fabrican?
- Tipos / materiales.
- Uso / duración y BUEN USO.
- Eficacia: grados de barrera.
- Coste.
- Ventajas / Inconvenientes.
- ¿Dónde van a parar después de usarlas? Tarea de investigación: búsqueda de noticias sobre el impacto medioambiental y efecto negativo sobre los animales.



**PÓNTELA**

- Al finalizar pedir a los alumnos que realicen una pequeña presentación.
- Posteriormente puesta en común, debate y que formulen un pequeño folleto con recomendaciones que se podrá colgar en la web del centro.

## LINKS DE CONSULTA DE INFORMACIÓN

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332657/WHO-2019-nCov-IPC\\_Masks-2020.4-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332657/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-spa.pdf)

**Y aquí, comprando mascarillas  
de colores de Ágata Ruiz de la  
Prada.  
Se me queda corta la vida,  
para poder entender al mundo.**



## CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA who.int/epi-win

**SÍ →**

- Lávase las manos antes de tocar la mascarilla
- Compruebe que no esté rasgada ni agujerada
- Localice en la parte superior la pieza de metal o el borde rígido
- Compruebe que la parte coloreada dé al frente
- Coloque la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz
- Cóbrase la boca, la nariz y la barbilla
- Ajustase la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados
- Evite tocar la mascarilla
- Quitase la mascarilla desde detrás de las orejas o la cabeza
- Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de usted y de toda superficie
- Deséchela inmediatamente en un cubo de basura cerrado
- Lávase las manos después de desachar la mascarilla

**NO →**

- No lleve una mascarilla que le quede suelta
- No toque la parte frontal de la mascarilla
- No se quite la mascarilla para hablar con alguien ni haga nada que requiera tocar la mascarilla
- No utilice una mascarilla rasgada o húmeda
- No se ponga la mascarilla solo sobre la nariz o la boca
- No deje la mascarilla al alcance de otras personas
- No reuse la mascarilla

**Recuerde que, por sí sola, una mascarilla no lo protegerá de la COVID-19. Manténgase al menos a 1 metro de distancia de otras personas y lávese las manos con frecuencia y a fondo, incluso si lleva la mascarilla puesta.**

**EPI-WIN** Organización Mundial de la Salud

## CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA

[who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

### LO QUE DEBE HACERSE →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada



Ajustese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Evite tocar la mascarilla



Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla



Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla



Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras



Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día



Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

### LO QUE NO DEBE HACERSE →



No utilice una mascarilla que parezca dañada



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz



No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia



No utilice mascarillas que dificulten la respiración



No utilice mascarillas sucias o mojadas



No comparta su mascarilla con otras personas

Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

EPI-WIN

Organización Mundial de la Salud