



# Utiliza mascarilla

- 1 *La mascarilla recomendada para la población sana es la higiénica y no de otro tipo*
- 2 *Su uso es obligatorio en el transporte público y recomendable cuando no se puede mantener la distancia de seguridad*
- 3 *Lávate las manos antes de ponerla y quitarla. Y cógela siempre por las gomas*
- 4 *Póntela de forma que cubra boca, nariz y barbilla, bien ajustada a la cara sin dejar espacios*
- 5 *No debes tocar la mascarilla mientras la llevas puesta ni colocarla sobre la frente ni debajo de la barbilla para comer o hablar por el móvil, etc*
- 6 *Se recomienda no usar la mascarilla durante más de 4 horas y, si no es reutilizable, tírala en una bolsa de plástico cerrada en la basura doméstica*
- 7 *No está indicada la mascarilla en menores de 3 años. A partir de esa edad, una persona adulta debe supervisar su correcta colocación, uso y retirada*
- 8 *Si perteneces a un colectivo de riesgo, consulta con tu médico el tipo de mascarilla que necesitas*

**ASTURIAS,  
LO ESTÁS HACIENDO BIEN**

Todas las medidas y fases de la desescalada en  
[asturiasloestashaciendobien.com](http://asturiasloestashaciendobien.com)



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS