

# El uso de una cubierta o mascarilla para la cara en

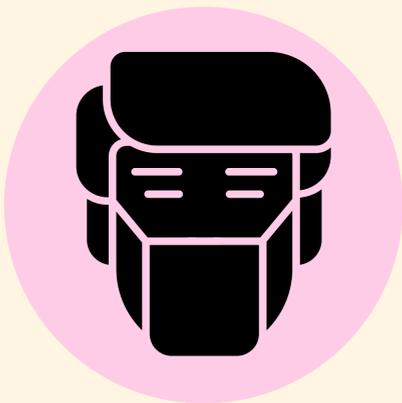


## lugares públicos ayuda a reducir la propagación de gérmenes



**TODOS** debemos usar una cubierta o mascarilla para la cara para protegernos.

Aun si no se siente enfermo, los gérmenes pueden propagarse a los demás a través de gotículas respiratorias que se producen al respirar, hablar, estornudar y toser.



### 1. Use una cubierta o mascarilla de forma correcta

- Asegúrese de poder respirar a través de ella.
- Debe cubrir la nariz y la boca.
- No se les debe colocar una cubierta para la cara a los menores de 2 años ni a las personas que tengan problemas para respirar.



### 2. Mantenga hábitos saludables

- Lave la cubierta para la cara después de usarla.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, o utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.



### 3. Mantenga el distanciamiento social

- Las cubiertas o mascarillas para la cara no reemplazan el distanciamiento social.
- Es posible que usted esté enfermo (que tenga los gérmenes) y aun no lo sepa.
- Cubiertas para la cara + distanciamiento social = menor propagación comunitaria de la enfermedad.



<https://covid19.nj.gov/>



**¿Tiene preguntas?** Llame al 2-1-1 o envíe un mensaje de texto con la palabra NJCOVID al 898-211