



Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

Cuándo usar mascarilla

Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por Covid-19.

Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.

Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.

Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

Quan usar màscara

Si està vosté sa, només necessita portar màscara si atén a algú en qui se sospite la infecció per Covid-19.

Porte també màscara si té tos o esternuts.

Les màscares només són eficaces si es combinen amb la rentada freqüent de mans amb una solució hidroalcohòlica o amb aigua i sabó.

Si necessita portar una màscara, aprenga a usar-la i eliminar-la correctament.

Com posar-se, usar, llevar-se i rebutjar una màscara

Abans de posar-se una màscara, llave's les mans amb un desinfectant a base d'alcohol o amb aigua i sabó.

Cobrisca's la boca i el nas amb la màscara i assegure's que no hi haja espais entre la seua cara i la màscara.

Evite tocar la màscara mentre l'usa; si ho fa, llave's les mans amb un desinfectant a base d'alcohol o amb aigua i sabó.

Canvie's de màscara tan prompte com estiga humida i no reutilitze les màscares d'un sol ús.

Per a llevar-se la màscara: lleve-li-la per darrere (no toque la part davantera de la màscara); rebutge-la immediatament en un recipient tancat; i llave's les mans amb un desinfectant a base d'alcohol o amb aigua i sabó.