

Salud recomienda usar mascarilla siempre que no pueda mantenerse la distancia de 2 metros

Destaca que su empleo nunca sustituye a las otras medidas preventivas, como llamar al centro de salud ante los primeros síntomas y lavarse bien las manos y con frecuencia

Sábado, 16 de mayo de 2020

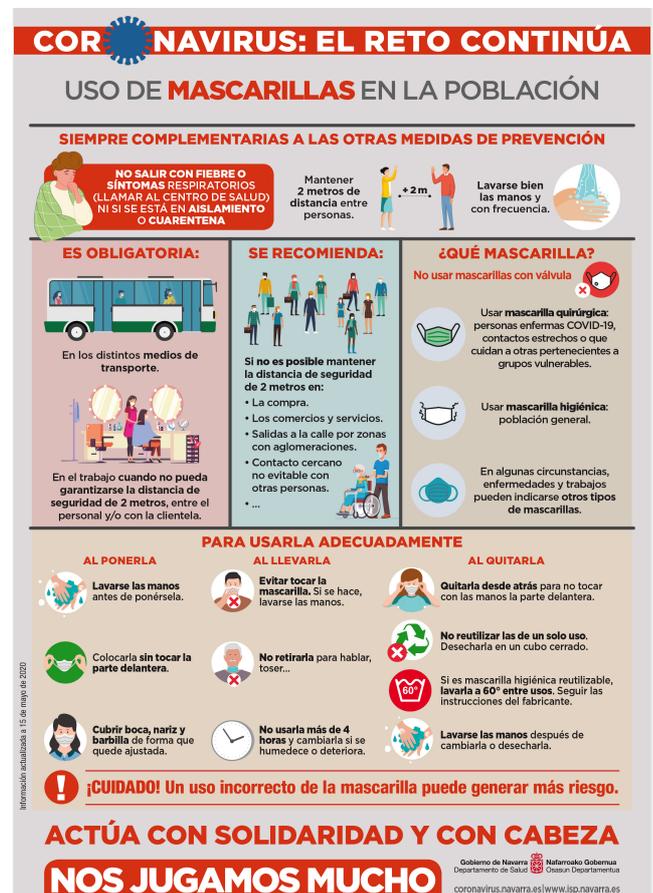
El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) recuerda la recomendación de usar mascarilla siempre que no pueda mantenerse la distancia física de seguridad de 2 metros entre personas. Además, su empleo continúa siendo obligatorio en el transporte público.

Este organismo destaca la importancia de realizar un uso adecuado de la mascarilla entre la población en general, una medida de prevención que, además, está en permanente revisión para adecuarse a la evolución de la pandemia del COVID-19.

La mascarilla debe utilizarse en los establecimientos y servicios cuando no puede garantizarse esa distancia de seguridad entre el personal o con la clientela. Sobre este tema, y los consejos básicos para ponerse una mascarilla de forma adecuada y desprenderse de ella, el ISPLN ha elaborado una infografía que puede consultarse en [la página web](#) del Instituto.

Siguiendo las indicaciones establecidas por los ministerios de Sanidad y de Consumo, actualizadas esta semana, se recomienda a la población general sana el uso, preferentemente, de mascarillas higiénicas. Para personas enfermas de COVID-19, con síntomas o en cuarentena, se aconseja el uso de mascarillas quirúrgicas, así como para quienes cuiden de personas que tienen especial vulnerabilidad.

En algunas circunstancias y enfermedades pueden indicarse otros tipos de mascarillas. También en el



CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN

SIEMPRE COMPLEMENTARIAS A LAS OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN

NO SALIR CON FIEBRE O SÍNTOMAS RESPIRATORIOS (LLAMAR AL CENTRO DE SALUD) NI SI SE ESTÁ EN AISLAMIENTO O CUARENTENA

Mantener 2 metros de distancia entre personas. + 2m.

Lavarse bien las manos y con frecuencia.

ES OBLIGATORIA:

En los distintos medios de transporte.

En el trabajo cuando no pueda garantizarse la distancia de seguridad de 2 metros, entre el personal y/o con la clientela.

SE RECOMIENDA:

Si no es posible mantener la distancia de seguridad de 2 metros en:

- La compra.
- Los comercios y servicios.
- Salidas a la calle por zonas con aglomeraciones.
- Contacto cercano no evitable con otras personas.
- ...

¿QUÉ MASCARILLA?

No usar mascarillas con válvula.

Usar mascarilla quirúrgica: personas enfermas COVID-19, contactos estrechos o que cuidan a otras pertenecientes a grupos vulnerables.

Usar mascarilla higiénica: población general.

En algunas circunstancias, enfermedades y trabajos pueden indicarse otros tipos de mascarillas.

PARA USARLA ADECUADAMENTE

AL PONERLA

Lavarse las manos antes de ponérsela.

Colocarla sin tocar la parte delantera.

Cubrir boca, nariz y barbilla de forma que quede ajustada.

AL LLEVARLA

Evitar tocar la mascarilla. Si se hace, lavarse las manos.

No retirarla para hablar, toser...

No usarla más de 4 horas y cambiarla si se humedece o deteriora.

AL QUITARLA

Quitarla desde atrás para no tocar con las manos la parte delantera.

No reutilizar las de un solo uso. Desecharla en un cubo cerrado.

Si es mascarilla higiénica reutilizable, lavarla a 60° entre usos. Seguir las instrucciones del fabricante.

Lavarse las manos después de cambiarla o desecharla.

¡CUIDADO! Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo.

ACTÚA CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

NOS JUGAMOS MUCHO

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua
Departamento de Salud / Osakun Departamentua
coronavirus.navarra.es | www.ispln.navarra.es

trabajo los equipos de protección respiratoria deben adecuarse al riesgo de exposición al coronavirus o al tipo y nivel de riesgo químico en el puesto de trabajo. En estos casos, se debe consultar al servicio de prevención de riesgos laborales respectivo o bien al Servicio de Salud Laboral del propio ISPLN sobre el equipo de protección individual (EPI) más adecuado.

Un empleo adecuado de la mascarilla en la comunidad puede ayudar a reducir la propagación de la infección, al minimizar la excreción de gotas respiratorias de individuos que pueden no saber que están infectados. Pero también es necesario, en esta **nueva fase** del Plan de Desescalada, no abandonar el resto de medidas preventivas.

Detección de síntomas, distancia y lavado de manos

La mascarilla es siempre complementaria a otras medidas de prevención fundamentales. En primer lugar, llamar al centro de salud ante los primeros síntomas (fiebre, síntomas respiratorios...) y no salir del domicilio tanto en ese caso como si se está en aislamiento o en cuarentena por ser contacto estrecho (menos de 2 metros y más de 15 minutos) de una persona enferma.

Para quienes salgan a la calle, es clave mantener la distancia de 2 metros entre personas no convivientes y realizar un lavado de manos frecuente (con agua, jabón o geles hidroalcohólicos). En el uso de mascarilla también es importante evitar la falsa sensación de seguridad que puede llevar a relajarse sobre mantener la distancia de seguridad o el lavado de manos.

La mascarilla, como ya estableció el Gobierno central a partir del **4 de mayo**, tiene que utilizarse de forma obligatoria en el transporte público (autobús, ferrocarril, taxis...). También es requerida en el trabajo siempre que no se pueda respetar esa distancia de seguridad de 2 metros entre trabajadores y trabajadoras y/o con la clientela.

Su uso está recomendado para la población general cuando no pueda guardarse esa distancia física de seguridad entre personas, por ejemplo al hacer la compra, al acudir a comercios u otros servicios, cuando se sale a la calle en una zona con aglomeraciones y al mantener contacto cercano inevitable con otras personas. Además, la orden del Ministerio de Sanidad publicada este 9 de mayo en el **BOE** establece la recomendación de usar mascarilla con carácter general en lugares de culto religioso.

Cómo colocar, llevar y retirar una mascarilla

Es clave comprender que un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo. Entre los errores más frecuentes que se describen están el tocarla con las manos; bajarla al cuello o subirla a la cabeza para hablar, fumar, comer o beber; retirarla para respirar mejor o hablar por teléfono; darle la vuelta; añadirle algún producto químico para alargar su uso, utilizar como protección las gafas de buceo..

Por ello, desde Salud Pública se explica que, antes de ponérsela, hay que lavarse las manos, colocársela sin tocar la parte delantera; si tiene banda metálica, ajustarla al puente de la nariz; y cubrirse boca, nariz y

barbilla de forma que quede ajustada.

Una vez puesta, es importante evitar tocar la mascarilla, lavarse las manos si molesta y se quiere recolocarla o sustituirla, no desprenderse de ella aunque se hable o se tosa, no llevarla al cuello o a la frente, no usarla durante más de 4 horas y cambiarla si se humedece o daña.

Para quitársela, la clave consiste en retirarla siempre desde atrás, cogiéndola por las cuerdas, sin tocar la parte delantera, para poder desecharla en una papelera. Si es de un solo uso, no puede reutilizarse. Si, en cambio, se trata de una mascarilla higiénica reutilizable, la indicación es lavarla a 60 grados o como indique el fabricante, y teniendo siempre en cuenta el número máximo de lavados. Y, por último, retirarla sin tocar la parte delantera y, una vez retirada, volver a lavarse las manos tras desecharla adecuadamente en un cubo cerrado, sin tirarla en ningún caso al suelo.

Adoptar el conjunto de medidas preventivas

Siguiendo las recomendaciones establecidas por el Ministerio de Sanidad, la Comisión Europea y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el momento actual de reanudación de la vida económica y social, el ISPLN pide trasladar el esfuerzo dedicado a Quedarse en casa a la Adopción del conjunto de medidas preventivas necesarias hoy para seguir protegiendo la salud y la vida de las personas, más teniendo en cuenta el paso de la fase 0 a la fase 1 en toda Navarra. El reto colectivo continúa e implica a todas y todos. Sigue siendo necesario el compromiso de toda la sociedad, actuando con solidaridad y con cabeza.

Es necesario que cada persona, en cada situación, analice el riesgo específico y decida y adopte las medidas preventivas más adecuadas. Mantener todas las medidas preventivas es la mejor opción.

KOR NABIRUSA: ERRONKAK DARRAI
MASKAREN ERABILERA HERRITARRENTZAT

BETI GAINONTZEKO PREBENTZIO-NEURRIEN OSAGARRI GISA

EZ ATERRA SUKARRARENEN EDO ARIKAK SUKARRARENEN **OSATUN ETERRA DUTU!** EUSKAL HERRIAREN OSATUN ETERRA DUTU! **ERRONKAK DARRAI** ERABILTZEAN GORRIZI GARA!

Partisonen artean, 2 metroko tartea mantendu. **Edukiak orngi eta moztu gabekoak.**

DERRIGORREZKOAK DA: Corriakibideetan, Lanetan, langileen artean edota kateen artean 2 metroko segurtasun-eremuetan bermatu suti dituztenak.

GOMENDATZEN DA: **Erabilera 4 ordu baino luzeago ez egitea.**
• Eskulatan sartu ez dituztakoak.
• Jantziaren gainetik erabiltzekoak.
• Hainbat erabilera baino gehiago erabiltzekoak.
• ...

ZER MASKARAT? **Ez erabili maskara beldurrik.**
Maskara kirurgikoa erabili, baina ezazu COVID-19aren gaineko ebakuntza partonetik, bota eta erabili behar duzuenetik, eta bota erabiltzean beretik jantziaren gainetik.
Maskara Higiénikoa: Edozumentatutako, oro har.
Egokira, gaitortasun eta lan zehatz bultzatzen bende maskara moztu gabekoak erabili.

BEHAR BEZALA ERABILTZEKO

JANTZIAN Erabilera okerrak:
• Edukiak gabekoak jantziaren gainetik.
• Erabilera luze egitea.
• Hainbat erabilera baino gehiago erabiltzea.

ERABILTZEAN Erabilera okerrak:
• Erabilera luze egitea.
• Hainbat erabilera baino gehiago erabiltzea.

KENTZIAN Erabilera okerrak:
• Erabilera luze egitea.
• Hainbat erabilera baino gehiago erabiltzea.

KONTUZI! Erabilera okerrak arrisku handiagoa eragin dezake.

ELKARTASUNEZ ETA SENAZ JOKATU
ASKO DUGU JOKOAN