

# Ens cuidem per cuidar

# Mascareta de protecció

## Hem de saber que...

Aquesta és una mascareta quirúrgica **d'un sol ús**

Només es pot guardar en una bosseta  
i **reaprofitar-la si no ha estat massa manipulada**

## Quan usar-la?



**Si ets una persona sana**,  
on no es pugui mantenir  
la distància de seguretat  
d'un metre



**Si tens símptomes**  
(tos, febre o falta d'aire)  
o **infecció de coronavirus**



**Si cuides a una persona  
amb infecció o sospita  
de coronavirus.**  
El pacient també haurà  
de dur mascareta

## Com usar-la?



**Renta't les mans** abans  
de posar-te-la



**Cobreix la boca  
i el nas**



Evita tocar la mascareta  
mentre **la duguis posada**

## Recorda! Les mascaretes només són eficaces si es combinen amb les mesures obligatòries



**Mantenir la distància  
de seguretat**



**Rentar-se sovint  
les mans**



**Evitar tocar-se ulls,  
nas i boca**



**Cobrir la boca i nas** flexionant  
el colze a l'hora de tossir  
o esternudar



Utilitzar **mocadors**  
**d'un sol ús**

**#A1PratEnsCuidem**