



¿Cómo se utiliza una mascarilla?

Se aconseja que todas las personas a partir de 13 años de edad lleven puesta una mascarilla en los espacios públicos en interiores. Además, es obligatorio llevar puesta la mascarilla en determinados lugares.



¿Dónde debo llevar mascarilla?

Las mascarillas son obligatorias en:

- Transporte público
- Autocares
- Aviones

Se aconseja encarecidamente el uso de mascarillas en:

- Espacios públicos en interiores, como tiendas, supermercados, museos, bibliotecas, cines, teatros, restaurantes y gasolineras.



¿Cómo se utiliza una mascarilla?

Utilice únicamente mascarillas no médicas

No toque la mascarilla si no lleva las manos limpias

Cuando se ponga la mascarilla, toque únicamente las gomas

Procure que cubra la nariz, la boca y la barbilla

Mantenga puesta la mascarilla durante el mayor tiempo posible

Toque la mascarilla lo menos posible



¿Qué mascarillas son adecuadas?

- Use una mascarilla no médica
- También puede hacer usted mismo la mascarilla. Consulte aquí cómo hacerlo: rijksoverheid.nl/mondkapjes



Lave regularmente las mascarillas de tela, preferiblemente después de cada uso y a una temperatura de 60 grados



¿Su mascarilla es de un solo uso? Tírela con la basura de residuos generales.

Puede encontrar más información sobre mascarillas en: rijksoverheid.nl/mondkapjes

Cumpla siempre las normas básicas:

¿Tiene algún síntoma?



Quédese en casa.



Pída que le hagan un test de detección.

¿Tiene también dificultades respiratorias o fiebre? Entonces deben permanecer en casa todos los que convivan con usted.



Trabaje en casa, a no ser que resulte imposible.



Mantenga una distancia de 1,5 metros.



Evite lugares concurridos.



Lávese las manos con frecuencia.



Cúbrase con la parte interior del codo al estornudar.



Lleve puesta la mascarilla en espacios públicos en interiores.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Más información
rijksoverheid.nl/coronavirus
o llame al 0800-1351