



¿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.



Así se usa 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



Lave las mascarillas de tela a 60 grados, preferiblemente después de cada uso.



¿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. Pida 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