



Protocolo de colocación y retirada de mascarillas
para la prevención del coronavirus (Covid-19)

PROTÉGETE DE FORMA EFICAZ












CON LA SALUD LABORAL | **CONTIGO**
CON LAS PERSONAS

Introducción

La mascarilla, junto con la higiene de manos, la distancia de seguridad, y las restantes medidas organizativas y técnicas, es uno de los elementos claves de protección. La finalidad del uso de la mascarilla es evitar, sobre todo, que las personas que desconocen su condición de portadoras (asintomáticas) puedan transmitir la infección.

La recomendación u obligatoriedad de su uso vendrá determinada por la situación de crisis sanitaria, de acuerdo con la normativa de aplicación de uso dictada por el Ministerio de Sanidad y las CCAA.

 La valoración del riesgo de exposición determinará qué tipo de mascarilla utilizar, por ello es importante que conozcas las características principales de los modelos de mascarillas más habituales antes de seleccionar la adecuada para la tarea y nivel de exposición al riesgo frente al virus:

Tipos	Normativa y clasificación	Descripción	ME PROTEGE A MÍ	PROTEGE A LOS DEMÁS
Mascarilla higiénica 	No es producto sanitario (PS) Especificaciones UNE 0064 y 0065 NR -no reutilizables: EPB* ≥ al 95% R -reutilizables: EPB* ≥ al 90% * Eficacia de Protección Bacteriana	Recomendadas para personas sanas en el ámbito comunitario como elemento barrera.		SÍ
Mascarilla quirúrgica 	Es producto sanitario (PS), no un EPI 	Tipo I, II, y las IIR que son resistentes a salpicaduras de sangre y otros líquidos biológicos Utilizar personas con síntomas y personal sanitario para determinadas técnicas		SÍ
Sin válvula de exhalación FFP1, FFP2, FFP3  Mascarillas EPI  Con válvula de exhalación FFP2, FFP3	Son un equipo de protección individual (EPI), llamadas autofiltrantes 	Para profesionales de la salud, personas en contacto con el virus, y personas vulnerables por prescripción médica. No indicada para protección frente al COVID-19 ya que favorece la dispersión del virus en personas contagiadas.	SÍ	SÍ
			SÍ	NO



Son un elemento barrera para protegerte frente al contagio de la COVID-19, siempre y cuando haya un distanciamiento físico, higiene de manos y demás recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

¡ATENCIÓN!

A partir de la pandemia de COVID-19 se ha detectado la comercialización de mascarillas que no cumplen adecuadamente con los requerimientos de seguridad, por ello se ha de **comprobar la homologación, certificación y marcado CE** antes de su adquisición. Para más información sobre este tema consulta el siguiente documento del Ministerio de Sanidad: [“¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?”](#)

Colocación, uso y retirada de mascarilla

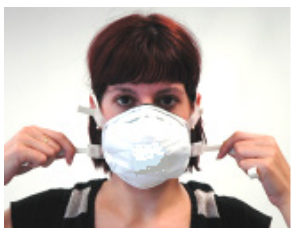
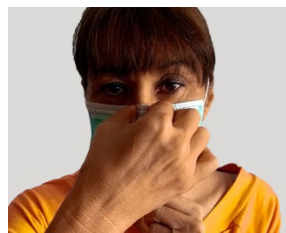
La colocación, uso y retirada de las mascarillas no difiere entre los diferentes modelos, sí tendremos que tener en cuenta las diferencias al realizar prueba de ajuste o en función del tipo de sujeción.

COLOCACIÓN DE LA MASCARILLA

- Antes de tocar la mascarilla [lávate las manos](#).



- Colócate las gomas por detrás de las orejas. Si tiene cintas pon la superior aproximadamente sobre la coronilla y la inferior en la nuca, si es necesario ajusta la tensión de las bandas tirando de sus extremos. Si aprietan demasiado, puedes reducir la tensión empujando las hebillas por detrás.
- Asegúrate que la mascarilla te cubre la nariz y te llega hasta debajo de la barbilla.
- Ajusta la mascarilla a la nariz dando forma a la tira metálica.



DURANTE EL USO DE LA MASCARILLA

- Procura no tocar nunca la superficie de la mascarilla con las manos, si lo haces lávatelas.
- No te toques ni los ojos ni cualquier otra parte de la cara. Lávate las manos antes de hacerlo.
- Procura no retirar la mascarilla provisionalmente dejándola apoyada sobre la cabeza o sobre cualquier otra superficie, si tienes que hacerlo guárdala en una bolsa de papel.
- Aconsejamos sustituirla con frecuencia, siguiendo las indicaciones de tu empresa o el fabricante. Y cuando esté humedecida.

RETIRADA DE LA MASCARILLA

Ten en cuenta que durante su uso la mascarilla puede haberse contaminado, por ello es importante evitar tocar la parte externa de la mascarilla y seguir las siguientes instrucciones de retirada:

- Primero lávate las manos.
- Si el ajuste consiste en unas gomas sujetas a las orejas: tira de las gomas desde la zona baja de las orejas hacia afuera y adelante.
- Si el ajuste es con dos bridas elásticas colocadas en la coronilla y en la nuca: tira hacia atrás y hacia arriba (si tienen mecanismo de ajuste, puedes aflojarlo).
- Separa con cuidado la mascarilla de tu cara (no toques la zona exterior). Pon especial atención en no tocar la cara con la mascarilla o con la mano que la has retirado.
- Elimínala en un cubo con pedal u otro recipiente con tapa.



- Al finalizar [lávate las manos](#).



MASCARILLAS HIGIÉNICAS Y QUIRÚRGICAS (no EPI)



Las mascarillas higiénicas marcadas con una **R** son reutilizables y por lo tanto se pueden lavar y desinfectar siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Las mascarillas quirúrgicas no son reutilizables y, por lo tanto, no se pueden lavar ni desinfectar.

Ambas mascarillas están diseñadas para evitar que quien la lleva puesta exponga a los demás (al hablar, toser, etc.). Por lo tanto, **no protege a quien la usa, sino a los que están con él**. El material de fabricación de esta mascarilla es capaz de retener las gotas que expulsa la persona que la lleva, pero no es capaz de filtrar las partículas del ambiente. Además, no se ajustan perfectamente a la cara. Por todo ello, se aconseja **mantener también la distancia de seguridad**.

MASCARILLAS AUTOFILTRANTES SIN VÁLVULA DE ESPIRACIÓN (EPI)

Este tipo de mascarilla está diseñada específicamente para evitar que los microorganismos puedan penetrar, por lo tanto protegen al trabajador. Las utilizadas para protegerse frente a virus son las FFP2 y FFP3. Ante la crisis sanitaria por COVID-19 se ha autorizado temporalmente la venta de modelos KN95 y N95, hasta que se prohíba de nuevo su comercialización al no contar con la homologación europea. Para más información consulta este artículo: [“Mascarillas autofiltrantes contra el coronavirus: ¿Cuáles son adecuadas?”](#)

Para asegurar la eficacia de las mascarillas autofiltrantes es importante seguir las siguientes pautas de uso:

PRUEBA DE AJUSTE DE LA MASCARILLA

Una vez tienes colocada la mascarilla, para asegurarte su correcto ajuste debes hacer esta prueba:

- Con la mascarilla colocada, sujeta la mascarilla por encima de la nariz y por debajo de la barbilla (ver imagen) y exhala con fuerza. Deberás notar que no hay ninguna fuga de aire.



Generalmente las mascarillas utilizadas ante riesgo biológico **NO DEBERÍAN DISPONER DE VÁLVULAS YA QUE ESTA FAVORECE LA PROPAGACIÓN DE VIRUS O BACTERIAS.**

En caso de que solo dispongas de este tipo de mascarilla, deberás cubrirla con una mascarilla higiénica o quirúrgica.

La prueba de ajuste de esta mascarilla se realiza tapando la válvula e inhalando con fuerza. Debes notar que se crea un vacío en la mascarilla.



MALAS PRÁCTICAS EN EL USO DE MASCARILLAS



El vello facial como barba, bigote, etc., puede comprometer el correcto ajuste de la mascarilla provocando falsa seguridad.

Si la persona tiene el cabello largo debe asegurarse de que no quede ningún mechón por dentro de la mascarilla impidiendo su correcto sellado.







Así mismo, se recomienda no utilizar maquillaje durante el uso de la mascarilla.

También se recomienda no retirar la mascarilla parcialmente por debajo de la barbilla o la boca, debajo de la nariz, por encima de la cabeza, colgando de una oreja, etc.

Recuerda que...

- La prevención se basa en la combinación de diferentes medidas, la correcta utilización de mascarillas, la distancia de seguridad y el lavado de manos. Estas son las principales medidas para protegernos y proteger.
- La higiene de manos frecuente y en los momentos pautados del uso de mascarillas, es un pilar fundamental para romper la cadena de transmisión del virus.
- Para que la mascarilla haga su función, han de seguirse estrictamente los pasos de colocación, uso y retirada.

Información adicional...

<ul style="list-style-type: none"> • Cómo utilizar mascarillas higiénicas y quirúrgicas. 	Vídeo 		
<ul style="list-style-type: none"> • Cómo utilizar mascarillas autofiltrantes sin válvula de espiración. 	Vídeo 		
<ul style="list-style-type: none"> • Higiene de manos. 	Folleto 	Cartel 	Vídeo 
<ul style="list-style-type: none"> • Uso de mascarillas durante la COVID-19. 	Cartel 		

MC MUTUAL

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS

CONTIGO

www.mc-mutual.com

