

# RECOMENDACIONES DE AUTOCAUIDADO: **USAR MASCARILLA DEPENDE DE TI**



Centro de Políticas Públicas  
e Innovación en Salud (CIPS)  
Facultad de Gobierno

La mascarilla dejó de ser obligatoria y su uso es ahora una recomendación. Desde ahora, debemos evaluar cuándo es prudente utilizarla para evitar contagiarse de COVID-19 u otros virus respiratorios.



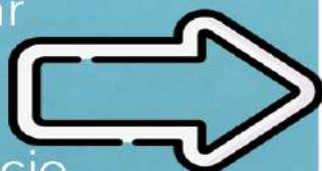
En esta guía te damos algunas sugerencias.

## ¿QUÉ DEBEMOS EVALUAR?

- Circunstancias de la actividad
- Condiciones de salud individual
- Condición de salud de otras personas

## CIRCUNSTANCIAS DE LA ACTIVIDAD

- Si estás en un lugar cerrado con mala ventilación
- Si estás en un espacio público y cerrado.



**La recomendación es usar mascarilla**



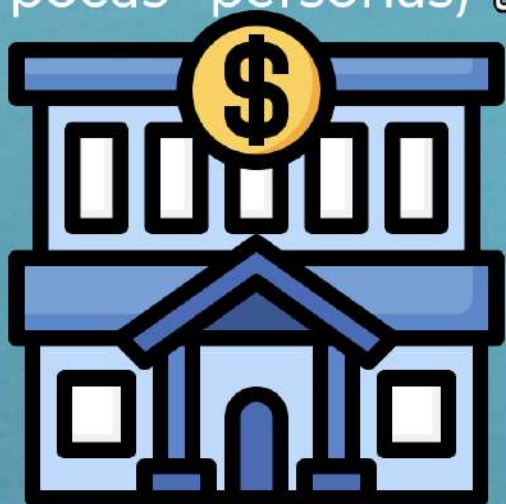


# CONDICIONES DE SALUD INDIVIDUAL

Si eres una persona mayor o tienes más de una enfermedad crónica y estás en un ambiente con mucha gente ➡ **¡La recomendación es usar mascarilla!**



Si eres una persona mayor o tienes una enfermedad crónica y estás en un lugar cerrado (aunque sean pocas personas) ➡ **¡La recomendación es usar mascarilla!**



**Respetar las decisiones individuales de las personas que quieren usar mascarilla para protegerse de contagios**



# CONDICIONES DE SALUD DE OTRAS PERSONAS

Es importante que tengamos en consideración a las otras personas.

- Si vas a compartir una reunión social o de trabajo con una persona que podría enfermar gravemente

**¡La recomendación es usar mascarilla!**

- Si estuviste con personas que dieron Covid-19 positivo, testéate y utiliza mascarilla para evitar el contagio de otros.



- Si tienes síntomas que podrían ser atribuibles a Covid-19, utiliza mascarilla aun cuando creas que puede ser causa a otros virus respiratorios o a alergias estacionales.

**Te recomendamos usar la mascarilla para cuidar al resto**



Centro de Políticas Públicas  
e Innovación en Salud (CIPS)  
Facultad de Gobierno



Descarga  
más material  
escaneando  
el código QR