

Protect Yourself and Others from COVID-19

HOW TO WEAR A MASK



To get the best protection, make sure your mask fits well

- It should completely cover your nose and mouth.
- It should fit snugly against your nose, the sides of your face and under your chin, without gaps.

Do:

- Choose a mask made with two or more layers of tightly woven, breathable material.

Don't:

- Wear masks with a valve.
- Use a bandana or scarf as a mask.
- Use a face shield in place of a mask.

For more information, visit: ph.lacounty.gov/masks

HOW TO MAKE YOUR MASK FIT BETTER



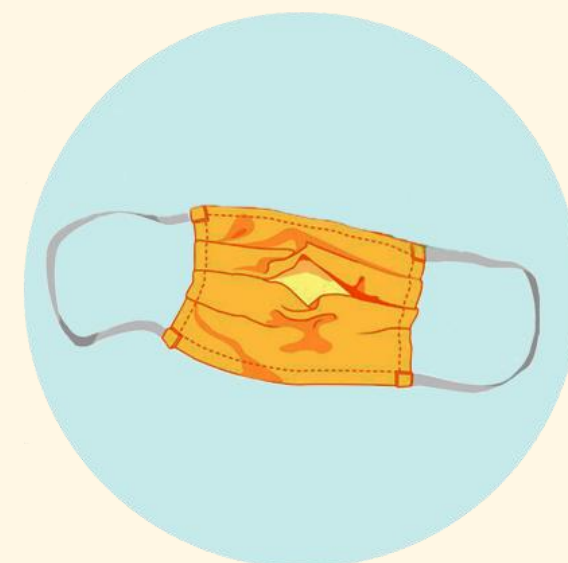
Use a mask with nose wires



Double Mask: Wear a cloth mask over a disposable mask



Knot and Tuck: Knot the ear loops at the edge of the mask and tuck in the extra material



Use a mask with a filter



Protéjase a sí mismo y a los demás del COVID-19

CÓMO USAR UNA MASCARILLA



Para obtener la mejor protección, asegúrese de que su mascarilla le ajuste bien

- Debe cubrirle completamente la nariz y la boca.
- Debe ajustarse cómodamente a su nariz, la parte lateral de la cara y debajo de la barbilla, sin espacios.

Sí:

- Seleccione una mascarilla hecha con dos o más capas de material de tela transpirable ajustable.

No:

- Use mascarillas con válvula(s).
- Use un pañuelo o bufanda como mascarilla.
- Use un protector facial en lugar de una mascarilla.

Para más información, visite: ph.lacounty.gov/masks

CÓMO HACER QUE SU MASCARILLA SE AJUSTE MEJOR



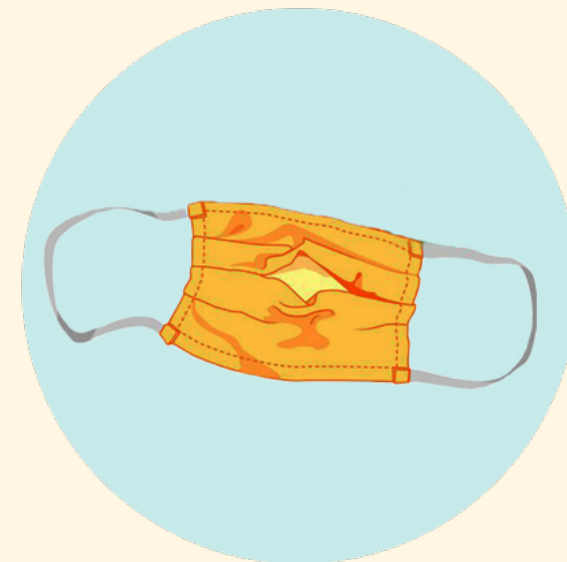
Use una mascarilla con clips nasales



Mascarilla doble: Use una mascarilla de tela encima de una mascarilla desechable



Anudar y ajustar: anude los lazos elásticos para las orejas en el borde de la mascarilla e inserte el material adicional



Use una mascarilla con filtro

