

# Face Mask Safety Precautions

COVID-19 BASICS *for* SCHOOL NUTRITION PROGRAMS



A Collaborative Resource from  
Center for Ecoliteracy, LunchAssist  
and Eat REAL

## Putting on a Mask is as Easy as... 1, 2, 3!



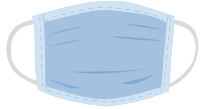
### Step 1:

Clean hands for 20 seconds with soap and water or hand sanitizer.



### Step 2:

Inspect the mask and check that it is clean and there are no tears or holes. Determine which side of the mask is the top, and which side is the front.



### Step 3:

**Masks with ear loops:** Hold by the ear loops and place around each ear.

**Masks with ties:** Hold by the ties. Bring the mask to nose level. Secure ties with a bow behind your head.

**Masks with bands:** Pull the straps over your head and secure comfortably.



Do not touch mask while wearing it, even when talking to others. If you do, wash or sanitize hands and change gloves.

**Tip: Make sure masks are fitted over your face and nose with no gaps between your face and mask.**

## REMOVING YOUR MASK

Clean hands before removing and do not touch the front of your mask.

**Masks with ear loops:** Hold both ear loops and gently lift and remove mask.

**Masks with ties:** Untie bottom bow first then untie top bow and pull mask away from you.

**Masks with bands:** Remove bottom band first then the top band and pull mask away from you.

## CARING FOR YOUR MASK

**Fabric masks:** Clean with soap and hot water after each use.

**Single-use or fabric masks that can't be immediately washed:** Store in a paper bag for 3-4 days before reusing.

**Replace single-use masks** if they become dirty, damp, wet or hard to breathe through.

This is unofficial guidance based on best practices as of 4/3/20 for using face masks in school nutrition settings.

# Medidas de seguridad para el uso de mascarilla cubrebocas

COVID-19 BÁSICOS para los PROGRAMAS DE NUTRICIÓN ESCOLAR



Un recurso creado con la colaboración de LunchAssist, Center for Ecoliteracy & EatREAL. Traducción generosamente provista por nuestra amiga Paloma Perez-Bertrand de Nayarit, MX.

## ¡Ponerse una mascarilla es tan fácil como... 1, 2, 3!



### Paso 1:

Limpiar las manos por 20 segundos con jabón y agua o desinfectante de manos.



### Paso 2:

Inspeccionar la mascarilla y revisar si está limpia y asegurarse de que no haya desgarros o rupturas. Determine cuál es el lado superior y cuál es el lado frontal.



### Paso 3:

**Mascarillas con cintas para colocar detrás de las orejas:** Sujete las cintas y colóquelas alrededor de cada oreja.

**Mascarillas con lazos:** Sujétela por los lazos. Colóquela al nivel de la nariz. Asegúrelo haciendo un moño detrás de la cabeza.

**Mascarillas con cintas elásticas:** Tire las cintas sobre la cabeza y sujételas cómodamente.



No toque la mascarilla cuando la este usando o hablando con otros. Si lo hace, lave o desinfecte sus manos y cambie sus guantes.

**Consejo:** Asegure que las mascarillas se ajusten sobre su cara y nariz sin huecos entre su cara y la mascarilla.

## CÓMO QUITARSE LA MASCARILLA CUBREBOCAS

Lave las manos antes de remover y no toque la parte frontal de la mascarilla.

**Mascarillas con cintas para colocar detrás de las orejas:** Sostener las dos cintas, levantar suavemente y remover.

**Mascarillas con lazos:** Desatar el moño de abajo y después el de arriba, jalar la mascarilla.

**Mascarillas con cintas elásticas:** Tire las cintas sobre la cabeza y sujételas cómodamente.

## EL CUIDADO DE SU MASCARILLA CUBREBOCAS

**Mascarillas de tela:** Limpie con jabón y agua caliente después de cada uso.

**Las mascarillas de un solo uso que no se puedan lavar inmediatamente:** Almacenar en una bolsa de papel por 3-4 días antes de usar.

**Reemplace los cubrebocas de un solo uso si se ensucian, humedecen o mojan, o si es difícil respirar a través de la mascarilla.**

Esta guía no es oficial y esta basada en las prácticas recomendadas para usar mascarillas cubrebocas en establecimientos de nutrición escolar a partir de 4/3/20.