

# ¿Qué tipo de cubre bocas debo usar?

No todos los cubre bocas son iguales. Debido a que Ud. puede propagar COVID-19 sin saber que lo tiene, es importante que use el cubre bocas correcto para proteger a todos a su alrededor. Los cubre bocas deben:



**Cubrir ambos,  
nariz y boca**



**Estar hechos de una tela bien tejida  
y transpirable, como el algodón**



**NO tener una válvula enfrente**

Los cubre bocas con válvulas pueden evitar que entren gérmenes, pero no evitan que salgan gérmenes. Recuerde, los cubre bocas de otras personas lo mantienen a salvo y el cubre bocas suyo mantiene a otras personas a salvo.



**FAMILY HEALTH CENTERS  
OF SAN DIEGO**