

# FATIGA

por el uso de

# mascarilla

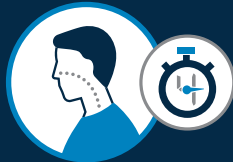
La fatiga por el uso de la mascarilla **es REAL.**

¿Sabías que la respiración inadecuada mientras usas una mascarilla puede causar ansiedad, dolores de cabeza, aumento de la frecuencia cardíaca, mareos y cansancio?



## Combate la fatiga del uso de la mascarilla respirando con alientos de calidad.

• Una respiración de calidad es larga y lenta, y consiste en una inhalación de cuatro segundos a través de la nariz, una exhalación de seis segundos a través de la boca y una pausa de dos segundos.



• Tome cinco respiraciones de calidad:

- Antes de ponerse la mascarilla
- Inmediatamente después de ponerse la mascarilla
- Después de quitarse la mascarilla



• ¡Las respiraciones de calidad también ayudan a aliviar el estrés!

## Tome descansos del uso de la mascarilla cuando se esté seguro.

• Seguro se considera cuando se puede quitar la mascarilla de forma segura una vez que haya terminado su mandado, actividad o turno de trabajo y se encuentre lejos de los demás. Puede retirarla afuera o mientras está en su coche.



Departamento de Salud del Condado de Sedgwick - 316-660-7300  
Administration: 1900 E. 9th St. N., Wichita  
Main Clinic: 2716 W. Central, Wichita

[SEDWICKCOUNTY.ORG/COVID-19](https://www.sedgwickcounty.org/COVID-19)