

# Դիմակ կրելը կարող է նպաստել ՔՈՎԻԴ-19-ի տարածման կանխարգելմանը

## Կրեք դիմակ երբ՝

- չեք կարող պահպանել 1.5մ հեռավորություն միմյանցից
- ունեք ախտանշաններ և պատրաստվում եք ստուգվել
- նույն սենյակում մեկուսացման մեջ եք այլ մարդու հետ

## Ահա թե ինչպես պետք է կրել դիմակը

### ՔԱՅԼ ԱՌԱՋԻՆ

Լվացեք ձեռքերը օճառով 20վ. կամ ալկոհոլային հիմքի ձեռքի քսուքով նախքան դիմակը դնելը: Ձեռքերի լվանալը կանխում է մանրէների անցումը ձեռքերից դեպի դիմակ և դեմք:



### ՔԱՅԼ ԵՐԿՐՈՐԴ

Համոզվեք, որ դիմակը ճիշտ է դրված և ծածկում է քիթը, բերանը և ծնոտը: Մի դիպչեք դիմակին, երբ այն կրում եք:

Դուք ինքնեղ կարող եք տանը դիմակ պատրաստել ըստ հետևյալ հեշտ մեթոդի՝

[www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx)



### ՔԱՅԼ ԵՐՐՈՐԴ

Դիմակը դնելուց հետո նորից լվացեք ձեռքերը:



Դիմակ կրելը կարող է նպաստել ՔՈՎԻԴ19-ի տարածման կանխարգելմանը

**ՔԱՅԼ ՉՈՐՐՈՐԴ**

Դիմակը հանելուց փորձեք չկաշել դրա արտաքին կողմին:



Այն անմիջապես գցեք աղբարկղի մեջ:



Եթե դիմակը կտորից է կարված, այն անմիջապես դրեք պոլիէթիլենային տոպրակի մեջ և լվացեք նորից օգտագործելուց առաջ:



Ցանկալի է դուրս գնալուց առաջ մեկից ավելի դիմակ ունենալ: Լրացուցիչ դիմակը պահեք պոլիէթիլենային տոպրակի մեջ:



**ՔԱՅԼ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ**

Դիմակը հանելուց հետո դարձյալ լվացեք ձեր ձեռքերը օճառով առնվազն 20վ. կամ օգտագործեք ալկոհոլային հիմքով ձեռքի քսուք:



**Հիշեք, որ դիմակը կամ միայն դիմակի օգտագործումը ձեզ զերծ չեն պահի ՔՈՎԻԴ19 վարակից: Միմյանցից 1.5մ հեռավորության պահպանումը և հաճախակի ձեռքերը լվանալը դեռևս մնում են ինքնապաշտպանության լավագույն միջոցները:**