

# COVID-19

## پوشیدن ماسک می تواند به جلوگیری از شیوع مرض کووید-۱۹ (COVID-19) کمک کند

### ماسک بپوشید اگر:

- از مردم ۱/۵ فاصله گرفته نمی توانید
- علامت های مریضی را دارید و برای تست شدن می روید
- در تنهایی و دوری از دیگران بوده و با نفر دیگری در یک اتاق می باشید.

### این طور باید ماسک خود را بپوشید



#### قدم اول

قبل از پوشیدن ماسک خود، دستهای تان را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون شست و شو کنید، یا به دست های خود محلول الکل دار بمالید. شست و شوی دستهای تان، از انتقال میکروب از دستهای شما به ماسک و صورت تان جلوگیری می کند.



#### قدم دوم

مطمئن شوید که ماسک تان مکمل بالا است، و بینی، دهان و زناخ شما را پوشیده می کند. وقتی که ماسک تان را پوشیده اید، به آن دست نزنید.

با این اقدامات ساده ماسک خود را در خانه درست کرده می توانید:

[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)



#### قدم سوم

بعد از پوشیدن ماسک تان، دستهای خود را از نو شست و شو کنید.



### قدم چهارم

وقتی ماسک خود را برمی دارید، کوشش کنید به جلوی آن دست نزنید.



آن را فوراً به سطل زباله بیندازید.



اگر ماسک از پارچه است، آن را در یک خلطه پلاستیکی انداخته و پیش از پوشیدن دوباره، آن را شسته کنید.



فکر خوبی است که وقتی بیرون می روید بیشتر از یک ماسک همراه داشته باشید. ماسک اضافی خود را در خلطه پلاستیکی بگذارید.



### قدم پنجم

پس از برداشتن ماسک خود، دست های خود را اقلأً به مدت ۲۰ ثانیه با صابون شست و شو کنید یا محلول الکل دار به آنها بمالید.

بخاطر داشته باشید، استفاده از ماسک و صرف ماسک، مانع مبتلا شدن شما به مرض کووید-۱۹ (COVID-19) نخواهد شد. ۱/۵ متر فاصله گرفتن از مردم دیگر و شست و شوی مرتب دستهای تان، هنوز بهترین راه های محافظه شما می باشند.