

# COVID-19

## Ang pagsusuot ng mask ay makakatulong sa pagpigil ng pagkalat ng COVID-19

### Magsuot ng mask kung:

- hindi mo mapanatili ang 1.5 metrong layo sa mga tao
- mayroon kang mga sintomas at ikaw ay magpapasuri
- ikaw ay naghiwalay ng sarili sa isang kuwarto kasama ng ibang tao.

### Ito ang paraan kung paano mo dapat isuot ang iyong mask.

#### UNANG HAKBANG

Hugasan ang iyong mga kamay nang 20 segundo gamit ang sabon, o isang nakabatay sa alkohol na panlinis ng kamay bago mo isuot ang iyong mask. Ang paghuhugas ng iyong mga kamay ay pipigil sa mga mikrobyo mula sa iyong kamay na mapunta sa iyong mask at mukha.



#### IKALAWANG HAKBANG

Siguraduhin na ang iyong mask ay nasa tamang direksyon nakasuot, at natatakpan ang iyong ilong, bibig at baba. Huwag hipuin ang iyong mask kapag ito ay suot mo na.

Maaari kang gumawa ng iyong sariling mask sa bahay kung susundin ang mga madaling paraan na ito:

[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)



#### IKATLONG HAKBANG

Muling hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos mong isuot ang iyong mask



Ang pagsusuot ng mask ay makakatulong sa pagpigil ng pagkalat ng COVID-19

**IKAAPAT NA HAKBANG**

Subukang huwag hipuin ang harap ng mask kapag hinuhubad mo ito.



Itapon ito kaagad sa basurahan.



Kung ito ay mask na gawa sa tela, ilagay ito kaagad sa isang plastik bag at labhan bago mo ito muling isuot.



Magandang ideya ang magdala ng mahigit sa isang mask kapag ikaw ay lalabas. Ilagay ang iyong mga ekstrang mask sa loob ng plastik bag.



**IKALIMANG HAKBANG**

Muling hugasan ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo gamit ang sabon o panlinis ng kamay na batay sa alkohol pagkatapos hubarin ang iyong mask.



**Tandaan, ang paggamit ng mask at kung mask lamang (ang gagamitin) ay hindi sapat na pananggalang sa COVID-19. Ang pagpapanatili ng 1.5 metrong layo sa ibang mga tao at madalas na paghuhugas ng mga kamay ay nananatili pa ring pinakamahusay na mga paraan upang protektahan ang iyong sarili.**