

# Η χρήση μάσκας μπορεί να βοηθήσει για να σταματήσει η μετάδοση του COVID-19

## Φορέστε μάσκα εάν:

- δεν μπορείτε να μείνετε 1,5 μέτρο μακριά από άλλους ανθρώπους
- έχετε συμπτώματα και πρόκειται να κάνετε εξέταση
- είστε σε απομόνωση στο ίδιο δωμάτιο με ένα άλλο άτομο.

## Έτσι πρέπει να φοράτε τη μάσκα σας.

### ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ

Πριν φορέσετε τη μάσκα σας, πλύνετε τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι ή με απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ. Το πλύσιμο των χεριών σταματά τα μικρόβια να πηγαίνουν από τα χέρια σας στη μάσκα και το πρόσωπό σας.



### ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ

Βεβαιωθείτε ότι το επάνω μέρος της μάσκας σας είναι σωστά τοποθετημένο και καλύπτει τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι σας. Μην αγγίζετε τη μάσκα σας όταν τη φοράτε.

Μπορείτε να φτιάξετε τη δική σας μάσκα στο σπίτι με τον ακόλουθο εύκολο τρόπο:

[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)



### ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ

Αφού φορέσετε τη μάσκα σας, πλύνετε ξανά τα χέρια σας.



## Η χρήση μάσκας μπορεί να βοηθήσει για να σταματήσει η μετάδοση του COVID-19

### ΒΗΜΑ ΤΕΤΑΡΤΟ

Προσπαθήστε να μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας όταν την βγάζετε.



Βάλτε την αμέσως στον κάδο.



Εάν πρόκειται για υφασμάτινη μάσκα, βάλτε την αμέσως σε μια πλαστική σακούλα και πλύνετέ την πριν τη φοράτε ξανά.



Είναι καλή ιδέα να έχετε μαζί σας περισσότερες από μία μάσκες όταν βγαίνετε. Φυλάσσετε την εφεδρική μάσκα σας σε μια πλαστική σακούλα.



### ΒΗΜΑ ΠΕΜΠΤΟ

Μετά την αφαίρεση της μάσκας σας, πλύνετε ξανά τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι ή με απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ.



**Να θυμάστε, η χρήση μάσκας και μόνο, δεν θα σας προστατέψει από τον COVID-19. Το να μένετε 1,5 μέτρο μακριά από άλλους ανθρώπους και να πλένετε τα χέρια σας τακτικά παραμένουν οι καλύτεροι τρόποι για να προστατευτείτε.**