

Mask li xwe kirin dikare alîkarîya rawestandina belavbûna COVID-19 biket

Mask li xwe bikin eger:

- hûn nekarin 1.5 mêtro ji xelkî dûr bimînin
- nîşanên we hene û hûn ê diçin bo têtê
- hûn di heman odayê de bi kesek din re di veqetan de ne.

Bi vî rengî divê hûn maskeya xwe li xwe bikin.

PÊNGAVA YEKEM

Destên xwe bişo, ji bo 20 saniyeyan bi sabûnê yan bi paqijkarê alkoldarî berî ku hûn maskeya xwe li xwe bikin. Dest şûştin mîkrobên ji destên we diçin nav mask û rûyê we rawestîne.



PÊNGAVA DÛYÊ

Tekez bikin ku maska we rêk ê pêk e, û serê kepê û devê çengê we digre. Dest li mask a xwe nedin gava ku hûn pê dikin.

Hûn dikarin bi van gavên hêsan li malê maskeya xwe çêbikin:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



PÊNGAVA SÊ

Piştî ku we maska xwe danî dîsa destên xwe bişon.



Mask li xwe kirin dikare alîkarîya rawestandina belavbûna COVID-19 biket

PÊNGAVA ÇAR

Dema ku hûn jê derdixin hewl bidin ku destê xwe nedin pêşiya maskeyê.



Rasterast bixin ziblê.



Ger ew maskek qûmaş e, wê rasterast têxin nav tûrikek plastîk û berî ku hûn carek din li xwe nekin wê bişon.



Dema ku hûn derketin derve ji yekê zêdetir maske bi xwe re bibin fikrek baş e. Maska xweya yedek di tûrikek plastîk de bihêle.



PÊNGAVA PÊNCÎ

Piştî rakirina maskeya xwe, kêmî 20 saniyeyan dîsa destên xwe bişon bi sabûn an destmalek alkol-bingeh piştî rakirina maskeya xwe.



Bînin bîra xwe, karanîna maske û tenê mask dê pêşî li we bigire ku hûn COVID-19 bigirin. 1.5 metre ji mirovan dûr bimînin û destên xwe bi rêkûpêk bişon hê jî awayên çêtirîn ên parastina xwe dimînin.