

ການໃສ່ໜ້າກາກສາມາດຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງການແພ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ-19 (COVID-19)

ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກຖ້າວ່າ:

- ທ່ານບໍ່ສາມາດຢູ່ຫ່າງ 1.5 ແມັດໄດ້ຈາກຄົນອື່ນ
- ທ່ານມີອາການແລະກຳລັງຈະໄປຮັບການກວດ
- ທ່ານແຍກກັກກັນຕົວຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັບຄົນອື່ນ.

ນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການໃສ່ໜ້າກາກ.

ຂັ້ນຕອນທີ ໜຶ່ງ

ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູເປັນເວລາ 20 ວິນາທີ, ຫຼືຖືມືດ້ວຍນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ມີເຊື້ອເຫຼົ້າກ່ອນໃສ່ໜ້າກາກ. ການລ້າງມືຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ແມ່ພະຍາດຈາກມືຂອງທ່ານເຂົ້າໄປຕິດໜ້າກາກຫຼືໃບໜ້າຂອງທ່ານ.



ຂັ້ນຕອນທີ ສອງ

ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າໜ້າກາກຂອງທ່ານກວມຂຶ້ນຮອດເທິງ, ແລະປົກຄຸມດັງ, ປາກ ແລະ ຄາງຂອງທ່ານໄວ້. ຢ່າຈັບຕ້ອງສ່ວນຂອງໜ້າກາກເວລາສວມໃສ່.

ທ່ານສາມາດເຮັດໜ້າກາກເອົາເອງຢູ່ເຮືອນໂດຍຂັ້ນຕອນງ່າຍໆດັ່ງນີ້:

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



ຂັ້ນຕອນທີ ສາມ

ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານອີກຫຼັງຈາກໃສ່ໜ້າກາກແລ້ວ.



ການໃສ່ໜ້າກາກສາມາດຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງການແຜ່ລະບາດຂອງ ໂຄວິດ-19 (COVID-19)

ຂັ້ນຕອນທີ ສີ່

ພະຍາຍາມຢ່າໄປແຕະຕ້ອງສ່ວນໜ້າຂອງໜ້າກາກ ເວລາທີ່ທ່ານຖອດໜ້າກາກອອກ.



ໃຫ້ເອົາໜ້າກາກຖິ້ມລົງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທັນທີ.



ຖ້າແມ່ນໜ້າກາກແບບເປັນຜ້າ, ໃຫ້ເອົາໃສ່ໃນຖົງຢາງ ທັນທີແລະຊັກໜ້າກາກນັ້ນກ່ອນຈະໃສ່ມັນອີກ.



ເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີທີ່ຈະຖືໜ້າກາກໄປນຳຫຼາຍກວ່າອັນນຶ່ງ ເວລາທ່ານອອກຈາກບ້ານ. ໃຫ້ເອົາໜ້າກາກທີ່ ທ່ານຖືໄປເຜື້ອໄວ້ນັ້ນໃສ່ໄວ້ໃນຖົງຢາງ.



ຂັ້ນຕອນທີ ຫ້າ

ໃຫ້ລ້າງມືໃໝ່ອີກດ້ວຍສະບູເປັນເວລາຢ່າງນ້ອຍ 20 ວິນາທີຫຼັງຈາກຖອດໜ້າກາກອອກ.



ໂປຼດຈິງຈຳໄວ້ວ່າ, ການໃສ່ໜ້າກາກແລະໜ້າກາກແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວຈະບໍ່ປ້ອງກັນຕົວທ່ານຈາກການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້. ການຢູ່ຫ່າງ 1.5 ແມັດຈາກຄົນອື່ນແລະລ້າງມືຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີຍັງເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ.