

Маск хэрэглэснээр бид КОВИД-19-ын тархалтыг зогоож чадна.

Доорх тохиолдолд маск зүүхийг зөвлөж байна:

- Бусдаас 1.5 метрийн зай барих боломжгүй
- Өвчний шинж тэмдэгтэй бөгөөд шинжилгээнд хамрагдах гэж байгаа
- Тусгаарлалтанд байгаа бөгөөд нэг өрөөнд өөр бусад хүмүүстэй хамт байгаа

Маск зүүхдээ доор дурдсан дарааллыг баримтлаарай.

1-Р АЛХАМ

Маскаа зүүхийн өмнө гараа 20 секундын турш савандаж угаах эсвэл спиртийн агууламж бүхий гар ариутгагчаар гараа үрж цэвэрлэнэ. Ингэснээр бактери гараас маск болон нүүрэнд дамжихыг зогсооно.



2-Р АЛХАМ

Маск нүүрэнд зөв байрласан байх ёстой. Тухайлбал, таны хамар, ам, шанааг хаасан байдалтай байх ёстой. Маск зүүсэн байхдаа түүнд хүрэхээс зайлсхийвэл зохино.

Дараах энгийн аргуудаар гэрийн нөхцөлд маск хийх боломжтой:

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



3-Р АЛХАМ

Маскаа зүүсний дараа гараа дахин угаана уу.



Маск хэрэглэснээр бид КОВИД-19-ын тархалтыг зогоож чадна.

4-Р АЛХАМ

Маскаа нүүрнээсээ авахдаа түүний гадна хэсэгт хүрэхгүй байхыг хичээгээрэй.



Авсан маскаа нэн даруй хогийн саванд хаяна уу.



Хэрэв таны маск даавуун маск бол пластик уутанд хийж дахин угаасны дараа л хэрэглэж болно.



Гадагш гарахдаа нэгээс илүү тооны маск биедээ авч явбал зохино. Нөөцийн маскаа пластик уутанд хадгалаарай.



5-Р АЛХАМ

Маскаа авсны дараа гараа 20 секундын турш савандаж угаах эсвэл спиртийн агууламж бүхий гар ариутгагчаар гараа үрж цэвэрлэнэ.



Зөвхөн маск зүүснээр та Ковид-19-оос өөрийгөө бүрэн хамгаалахгүй гэдгийг санаж явбал зохино. Тиймээс бусдаас 1.5 метрийн зай барих, гараа тогтмол угааж хэвших нь таныг хамгаалах хамгийн сайн аргууд мөн юм.