

# پوشیدن ماسک میتواند در جلوگیری از شیوع کووید-۱۹ کمک کند

## ماسک بپوشید اگر:

- نمیتوانید فاصله ۱.۵ متر با دیگران را مراعات کنید.
- علائمی دارید و برای انجام تست میروید
- اگر در یک اطاق همراه با شخص دیگری در انزوا هستید.

## ماسک را باید اینطور استفاده کنید.



### مرحله یک

قبل از اینکه ماسک را بزنید دستهای خود را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون بشوئید، یا از مواد شستشوی الکلی به دستهایتان بمالید. شستن دست ها از انتقال میکرب به ماسک و صورت شما جلوگیری میکند.



### مرحله دو

دقت کنید که جهت ماسک شما صحیح باشد، بینی، دهان و چانه شما را بپوشاند. از دست زدن به ماسک خود هنگام پوشیدن خودداری کنید.

میتوانید خیلی آسان در منزل برای خود ماسک درست کنید:

[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)



### مرحله سه

بعد از پوشیدن ماسک مجدداً دستهای خود را بشوئید.



### مرحله چهارم

وقتی که ماسک را در می‌آورید سعی کنید به جلوی ماسک دست نزنید.



بلافاصله آنرا در سطل آشغال بیاندازید.



اگر ماسک پارچه ای دارید، آنرا بلافاصله داخل یک کیسه پلاستیکی بگذارید و قبل از مصرف دوباره آنرا بشوئید.



وقتی که بیرون می‌روید بهتر است بیش از یک ماسک با خود ببرید. ماسک اضافه را داخل کیسه پلاستیکی نگاهدارید.



### مرحله پنجم

بعد از برداشتن ماسک، مجدداً دستهای خود را برای ۲۰ ثانیه با صابون بشوئید یا از مواد شستشوی الکلی به دستهای خود بمالید.

بخاطر داشته باشید، استفاده از ماسک و فقط استفاده از ماسک مانع از ابتلا به کووید-۱۹ نمیشود. رعایت فاصله ۱.۵ متر از مردم و شستن مرتب دستها همچنان بهترین روش برای محافظت از خود است.