

Носењето на маска може да помогне да се спречи ширењето на COVID-19

Носете маска ако:

- не можете да стоите на растојание од 1,5 метри од луѓето
- имате симптоми и планирате да се тестирате
- сте во изолација во иста просторија со друго лице.

Еве како треба да ја носите вашата маска.

ПРВ ЧЕКОР

Мијте ги рацете 20 секунди со сапун или средство за дезинфекција на рацете на основа на алкохол пред да ја ставите маската. Миењето на рацете спречува бактериите од вашите раце да се пренесат на маската или лицето.



ВТОР ЧЕКОР

Проверете дали маската е правилно наместена и ги покрива носот, устата и брадата. Не ја допирајте маската додека ја носите.

Можете сами да си направите маска дома со овие лесни чекори:

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



ТРЕТ ЧЕКОР

Повторно измијте ги рацете откако ќе ја ставите маската.



Носењето на маска може да помогне да се спречи ширењето на COVID-19

ЧЕТВРТИ ЧЕКОР

Кога ја вадите, обидете се да не го допирате предниот дел на маската.



Веднаш фрлете ја во канта за ѓубре.



Ако маската е од ткаенина, веднаш ставете ја во пластична кесичка и исперете ја пред повторно да ја носите.



Добра идеја е кога излегувате надвор да имате повеќе од една маска со вас. Чувајте ја резервната маска во пластична кесичка.



ПЕТТИ ЧЕКОР

Откако ќе ја извадите маската, повторно мијте ги рацете 20 секунди со сапун или средство за дезинфекција на рацете на основа на алкохол.



Запамтете, користењето на маска и само маска нема да спречи да се заразите со COVID-19. Одржувањето на растојание од 1,5 метри од другите и редовното миење на рацете сепак се најдобрите начини да се заштитите самите себе.