

# Noszenie maseczki może pomóc w hamowaniu rozprzestrzeniania się COVID-19

## Noś maseczkę, jeżeli:

- nie możesz zachować odległości 1,5 metra od innych
- pojawiły się u ciebie objawy i zamierzasz poddać się badaniu
- przebywasz w izolacji w jednym pomieszczeniu z inną osobą.

## Jak należy nosić maseczkę.

### PIERWSZY KROK

Zanim założysz maseczkę, przez 20 sekund myj ręce wodą z mydłem lub natrzyj je środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu. Mycie rąk zapobiega przeniesieniu zarazków z rąk na maseczkę i twarz.



### DRUGI KROK

Dopilnuj, aby maseczka ułożona była właściwą stroną do góry i aby zakrywała nos, usta i brodę. Nie dotykaj maseczki w czasie jej noszenia.

Możesz samemu wykonać maseczkę w domu stosując te trzy łatwe kroki:

[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)



### TRZECI KROK

Po założeniu maseczki umyj ponownie ręce.



## Noszenie maseczki może pomóc w hamowaniu rozprzestrzeniania się COVID-19

### CZWARTY KROK

Staraj się nie dotykać przodu maski w czasie jej zdejmowania.



Wyrzuć ją natychmiast do kosza.



Jeśli jest to maseczka z materiału, włóż ją natychmiast do torebki plastikowej i wypierz, zanim ją ponownie założysz.



Kiedy wychodzisz z domu, dobrze jest mieć ze sobą więcej niż jedną maseczkę. Przechowuj zapasową maseczkę w torebce plastikowej.



### PIĄTY KROK

Po zdjęciu maseczki umyj ponownie ręce przez co najmniej 20 sekund ręce wodą z mydłem lub natrzyj je środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.



**Pamiętaj, że jedynie noszenie maseczki nie zapobiega zarażeniu się COVID-19. Zachowywanie dystansu 1,5 metra od innych i regularne mycie rąk są nadal najlepszym sposobem ochrony przed zakażeniem.**