

Ношение маски может помочь остановить распространение COVID-19

Носите маску, если:

- вы не можете находиться в 1,5 метрах от людей
- у вас есть симптомы и вы собираетесь пройти тестирование
- вы изолированы в одной комнате с другим человеком.

Вот как вы должны носить маску.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Перед тем, как надеть маску, мойте руки с мылом или спиртосодержащим средством для рук в течение 20 секунд. Мытье рук предотвращает попадание микробов с рук на маску и лицо.



ШАГ ВТОРОЙ

Убедитесь, что ваша маска правильно поднята и закрывает нос, рот и подбородок. Не касайтесь маски, когда вы ее носите.

Вы можете сделать маску самостоятельно дома, совершив следующие простые действия:

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



ШАГ ТРЕТИЙ

Снова вымойте руки после того, как наденете маску.



Ношение маски может помочь остановить распространение COVID-19

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Старайтесь не прикасаться к передней части маски, когда снимаете ее.



Немедленно положите ее в ведро для мусора.



Если это тканевая маска, сразу положите ее в полиэтиленовый пакет и постирайте, прежде чем снова надеть.



Выходя на улицу, рекомендуется носить с собой несколько масок. Храните запасную маску в полиэтиленовом пакете.



ШАГ ПЯТЫЙ

Снова мойте руки не менее 20 секунд с мылом или спиртосодержащим средством для рук после снятия маски.



Помните, что использование маски и только маски не предотвратит заражение COVID-19. Находиться на расстоянии 1,5 метра от людей и регулярно мыть руки по-прежнему остаются лучшими способами защиты.