

# Ang paggamit ng COVID-19 mask: Paano pumili, gumamit, at alaagan ang iyong mask

TAGALOG / TAGALOG

## ✓ Mga dapat gawin



Isaalang-alang ang iba't-ibang mga available na uri ng mask na magagamit ng publiko:

- › non-medical masks
- › medical masks
- › respirators



Pahusayin ang fit ng iyong mask sa pamamagitan ng:

- › pag-adjust sa flexible nosepiece
- › pag-adjust sa ear loops, mga pantali, o bands upang lapát na mag-fit ang iyong mask sa iyong mukha



Pagkatapos mo gamitin ang iyong mask, ilagay ito sa isang malinis na paper o cloth bag kung plano mong isuot ito muli.

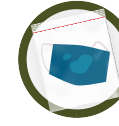


Pumili ng mask na malinis, tuyò, at walang sira.



Kung nagsusuot ka ng isang non-medical mask, pumili ng mask na binubuo ng iba't-ibang breathable layers, kabilang ang:

- › kahit man lamang 2 layer ng tightly woven fabric (tela na hinabi nang mahigpit) at
- › isang pangatlong filter layer sa gitna



Palitan ang iyong mask kapag ito'y marumi, mamasa-masa, o sirá, at ilayo ito sa ibang mga tao.

- › Pagkatapos mo gamitin ang iyong mga maruming reusable non-medical masks, ilagay ito sa isang waterproof bag o lalagyan hanggang sila'y mahuhugasan.



Pumili ng mask na mahusay ang fit at na tumatakip nang husto sa iyong ilong, bibig, at baba.



Huwag mong tanggalin ang iyong mask maliban kung:

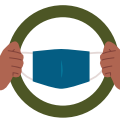
- › ikaw ay kumakain o umiinom
- › ikaw ay nakikipagkomunika sa isang taong medyo bingi o nagbabasa ng labi



Hugasan ang mga reusable non-medical masks (gamit ang washing machine o kamay) gamit ang mainit na tubig na may sabon, at tuyuin sila nang husto bago mo sila isuot muli.



Hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer bago at pagkatapos mo hipuin o tanggalin ang isang mask.



Kung kailangan mong tanggalin ang iyong mask:

- › isuot ito muli sa lalong madaling panahon
- › siguraduhing nasa lugar ang ibang mga patakaran, tulad ng:
  - pisikal na distansiya
  - pagpili ng isang lugar na may mahusay na ventilation, o lugar sa labas kapag makikipagkomunika



Itapon ang marurumi, mamasa-masa, o siráng disposable masks at gamít na filters sa basurahan, o kaya'y gamitin ang mask recycling program kung mayroon nito.



Gamitin ang mga pantali, bands, o kaya ear loops upang isuot o tanggalin ang iyong mask.

## ✗ Mga hindi dapat gawin



Huwag suotan ng mask ang:

- › mga batang wala pang 2-taong-gulang
- › isang taong nahihirapang huminga kapag siya'y may suot na mask
- › isang taong nangangailangan ng tulong sa pagtanggap nito



Huwag gumamit ng:

- › mask na may exhalation valves o kaya vents
- › scarf, bandana, neck gaiter, o face shield sa halip ng isang mask



Huwag isabit ang iyong mask mula sa iyong leeg o taenga, at huwag ito ilagay sa ilalim ng iyong baba.



Huwag ipagamit sa iba ang iyong mask, at huwag makigamit ng mga mask ng iba.



Huwag hipuin ang harap ng iyong mask.



Huwag muling gamitin ang isang disposable mask na marumi, mamasa-masa, o sira.

## Protektahan ang iyong sarili at ang iba

Kapag ang isang mask ay sinabayan ng ibang mga inirerekomendang patakaran ng public health, ang mask na mahusay ang gawa, mahusay ang fit, at isinusuot nang tama ay makakatulong na humadlang sa pagkalat ng COVID-19.

Ang pagsuot ng mask ay dapat mo gawing bahagi ng iyong regular na rutina.

Sundin ang payò ng local public health upang malaman kung kailan ka dapat magsuot ng mask. Ang mga mask ay maaaring irekomenda o i-require sa mga pampublikong lugar tulad ng:

- › mga tindahan
- › mga eskwelahan
- › mga lugar ng negosyo
- › mga lugar ng trabaho
- › pampublikong transit

Kahit hindi nire-require o iniuutos ang mga mask, ang pagsuot nito ay nagbibigay ng karagdagang proteksyon. Nabakunahan ka man o hindi,

mainam pa rin ang magsuot ng mask sa mga lugar kung saan may mga tao na hindi bahagi ng iyong immediate household (hindi mo kasama sa iyong tirahan). Ito'y mahalaga lalo na kapag ikaw ay nasa loob, maging ang mga ito ay mga pribado o pampublikong lugar.

Ang mga mask ay malakas na inirerekomenda sa mga lugar kung saan maraming tao, kahit na kung ang mga ito ay mga lugar na may vaccination requirements.

Anuman ang iyong vaccination status, patuloy na sundin ang mga ibang indibidwal na patakaran ng public health, halimbawa:

- › manatili sa tahanan kapag may sakit
- › pahusayin ang indoor ventilation
- › i-maximize mo ang iyong pisikal na distansiya kapag may kasama kang mga tao na hindi bahagi ng iyong household
- › takpan ang iyong mga ubo at bahing
- › regular na hugasan o i-sanitize ang iyong mga kamay
- › linisin at i-disinfect ang mga ibabaw at mga bagay na madalas hinihipo

Ang payò na ito ay para sa pangkalahatang publiko at hindi para sa occupational health, kabilang ang health care settings.



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada