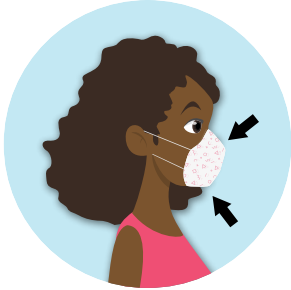


Ang paggamit ng COVID-19 mask: Paano gawing tama ang fit ng iyong mask

Kapag ang isang mask ay sinabayan ng ibang mga inirerekomendang patakaran ng public health / pampublikong kalusugan, ang mask na mahusay ang gawa, mahusay ang fit, at isinusuot nang tama ay makakatulong sa iyo na maiwasan ang malantad sa COVID-19. Alinmang uri ng mask ang ginagamit mo, ang pinakamahalaga para sa pagkabisa nito ay ang pagiging mahusay ng fit ng mask.

TAGALOG / TAGALOG

Paano gawing tama ang fit ng iyong mask



Siguraduhin na ang iyong mask ay nakatakip nang husto sa iyong ilong, bibig, at baba.



I-check kung may mga gap sa pagitan ng iyong mukha at ng iyong mask.

- I-check ang ibabaw, kaliwa't-kanang gilid, at ibabâ ng iyong mask.
- I-check ang mga dulo ng iyong mask upang malaman kung may mga leak o nilalabasan ng hangin, at i-adjust ito kung kinakailangan.



Pahusayin ang fit ng mask para ito'y lapát sa iyong mukha at walang mga gap.

- I-adjust ang mga pantali, bands, o ear loops.
- I-adjust ang nosepiece.



Iba pang mga paraan upang pahusayin ang fit ng iyong mask:



Gumawa ng mga buhol sa ear loops.



I-tuck in o ipasok ang mga gilid ng mask upang ilapát ito sa iyong mukha.



Gumamit ng mask fitter o kaya brace upang makagawa ng mahusay na fit na lapát sa iyong mukha.



Mag-layer o magpatong ng isang non-medical cloth mask (na mahusay ang fit) sa ibabaw ng isang disposable mask upang maitulak nito ang mga gilid ng disposable mask sa iyong mukha.

- Siguraduhin na makahinga ka pa rin nang mabuti habang nagsusuot ng 2 mask.



Pag-isipang ahitin o kaya panatiliing maikli ang iyong balbas o bigote nang gawing mas lapát o mas mahusay ang fit ng mga mask sa iyong mukha.

Mga pangkalahatang bagay na dapat alalahanin para sa fit ng mask

Ang isang mask na may mahusay na fit ay dapat:

- sapat na malaki upang komportableng matakpan nito nang husto ang ilong, bibig, at babâ nang walang mga gap
- sarado sa mga gilid upang hindi makalabas ang hangin
- secure na nakakabit sa ulo gamit ang mga pantali, bands, o ear loops
- komportable at hindi kailangang i-adjust nang madalas
- magmintina ng kanyang hugis pagkatapos ito hugasan at tuyuin (para lamang sa reusable na non-medical masks)

Paano pumili ng mask na mahusay ang fit

Mahalagang pumili ng mask na mahusay ang fit. Tandaan:

- ang fit ng mask ay maaaring mag-iba-iba, depende sa size at features ng iyong mukha
- ang mga mask na may flexible nosepiece ay maaaring magbigay ng mas mahusay na fit sa ilong
- ang mga mask na may pantali o bands na napapaikot sa likod ng ulo ay maaaring magbigay ng mas mahusay na fit
- Kung pipili ka ng mask na may ear loop, pumili ng mask na may adjustable ear loops, o kaya'y gamitin ang mga tip sa ibabâ upang pahusayin ang fit ng mask
- ang respirators ay dinisenyo upang mag-fit nang lapát sa mukha; sa gayon ay maaaring mas mahusay ang fit nito kaysa sa isang medical mask
- ang respirator na sinusuot sa komunidad ay hindi nangangailangan ng pormal na testing para sa kanyang fit

Ang payô na ito ay para sa pangkalahatang publiko at **hindi** para sa occupational health, kabilang ang health care settings. Para sa karagdagang impormasyon: Canada.ca/coronavirus



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada