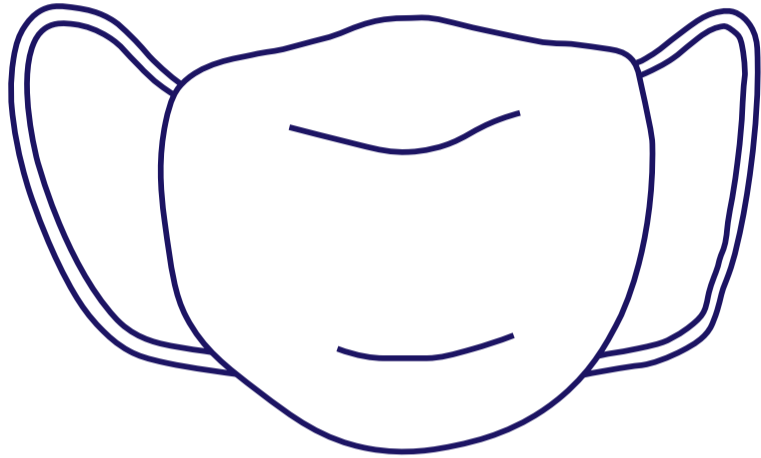


آیا ضروری است که من از ماسک استفاده کنم؟

اگر صحت‌تان خوب است، در مواقعی که احتمال انتقال عمومی کووید-19 کم است، استفاده از ماسک ضروری نمی‌باشد. با این صورت اگر در موقعیتی قرار دارید که امکان مراعات نمودن فاصله‌گذاری فیزیکی وجود ندارد، بطور مثال در ترانسپورت عمومی، ممکن است بخواهید از ماسک استفاده کنید.



برای این که به کووید مبتلا نشوید، این 3 کار را انجام دهید:

1. دستان خود را بشویید و یا ضد عفونی کنید
2. فاصله‌گذاری فیزیکی (1.5 متر) را مراعات نمایید
3. از پروگرام COVIDSafe استفاده کنید

همچنان اگر صحت‌تان خوب نیست و تست داده‌اید، در خانه بمانید.

اگر تصمیم گرفتید که از ماسک استفاده کنید، بسیار مهم است که:



قبل از گذاشتن ماسک، دستان خود را بشویید. ✓



اطمینان حاصل کنید که بینی و دهن شما را بپوشاند و در زیر چانه شما، بالای پل بینی و اطراف روی شما بصورت صحیح قرار بگیرد. ✓



در زمان گذاشتن ماسک به رو و یا گرفتن آن به قسمت پیشروی آن دست نزنید. اگر به ماسک دست زدید، عاجل دستان خود را بشویید و یا ضد عفونی کنید. اجازه ندهید که ماسک در اطراف گردن شما آویزان باشد. ✓



بعد از گرفتن ماسک، دستان خود را بشویید و یا ضد عفونی کنید. ✓

* نباید مجدداً از ماسک‌های یک بار مصرف استفاده کرد و باید آن‌ها را بلافاصله بعد از استفاده دور انداخت.

مهم: اشخاصی که دارای امراض تنفسی مزمن هستند باید قبل از استفاده از ماسک با داکتر مشوره کنند.

برای کسب معلومات بیشتر به www.health.gov.au مراجعه کنید