

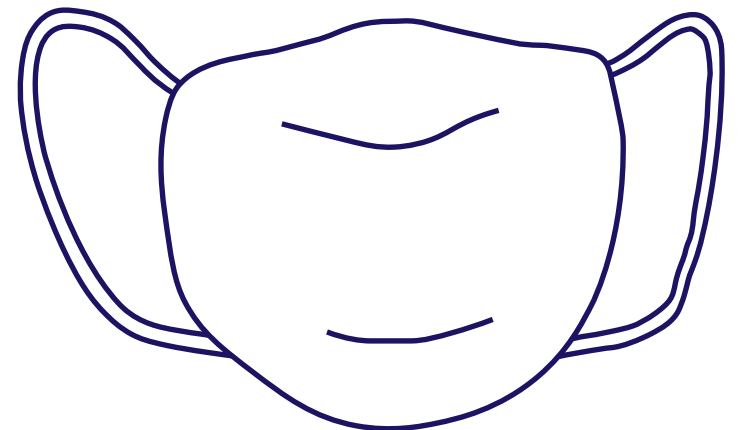


Czy muszę nosić maseczkę?

Maseczki są dodatkowym środkiem zapobiegawczym chroniącym przed COVID-19 na terenach gdzie występuje transmisja środowiskowa. Sprawdź zalecenia i wymagania dotyczące maseczek w twoim stanie i terytorium. Możesz zdecydować się na założenie maseczki jeśli znajdujesz się w sytuacji, kiedy utrzymanie fizycznej odległości jest trudne, na przykład w transporcie publicznym.

Aby nie zachorować na COVID:

- Umyj lub zdezynfekuj ręce
- Zachowaj fizyczną odległość (1,5 m)
- Aktualizuj swoje szczepienia przeciw COVID-19
- Zostań w domu i przetestuj się, jeśli źle się czujesz.



Jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę:



Przed założeniem maseczki umyj ręce



Upewnij się, że maseczka zakrywa nos i usta oraz dobrze przylega do brody, na grzbiecie nosa i po bokach twarzy.



Nie dotykaj przedniej części maseczki podczas jej noszenia lub zdejmowania. Jeśli dotkniesz maseczki, natychmiast umyj lub zdezynfekuj ręce. Nie pozwól, aby maseczka zwisała na brodzie lub szyi.



Umyj lub zdezynfekuj ręce po zdjęciu maseczki.



Maseczki tkaninowe należy prać po każdym użyciu, a przynajmniej codziennie.



***Maseczki jednorazowe nie powinny być używane ponownie i należy je wyrzucać natychmiast po użyciu.**

Ważna informacja: Osoby cierpiące na przewlekłe choroby układu oddechowego powinny zasięgnąć porady lekarza przed użyciem maseczki.

Po więcej informacji zadzwoń do infolinii National Coronavirus Helpline pod numer **1800 020 080**, wybierając **opcję 8** po usługi tłumaczy, lub odwiedź stronę **www.health.gov.au**