

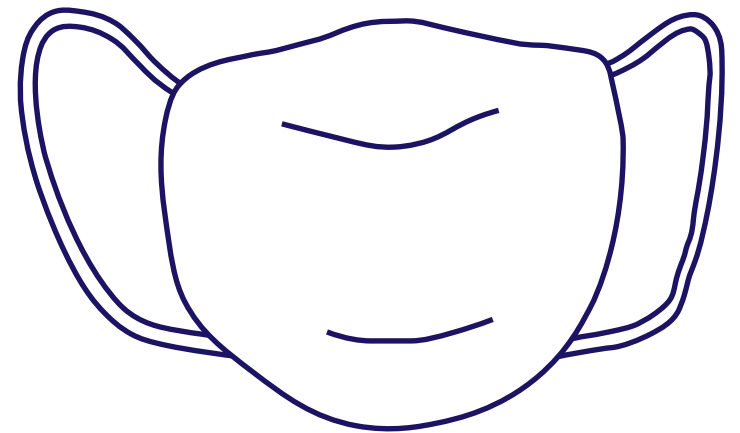


ฉันต้องสวมหน้ากากหรือไม่?

หน้ากากคือความระมัดระวังเพิ่มเติมในการป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดในชุมชน ตรวจสอบคำแนะนำของรัฐและเขตมณฑลท้องถิ่นของคุณเกี่ยวกับคำแนะนำและข้อกำหนดเรื่องหน้ากาก หากคุณอยู่ในสถานการณ์ที่รักษาระยะห่างทางร่างกายได้ยาก เช่นบนการขนส่งสาธารณะ คุณอาจเลือกสวมหน้ากาก

เพื่อที่จะอยู่อย่างปราศจาก COVID:

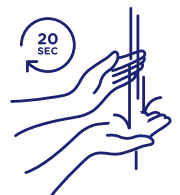
- ล้างหรือทำความสะอาดมือของคุณ
- รักษาระยะห่างทางกายภาพ (1.5 เมตร)
- รักษาการฉีดวัคซีน COVID-19 ของคุณให้ทันสมัย
- อยู่บ้านหากคุณรู้สึกไม่สบายและรับการตรวจหาเชื้อ



หากคุณเลือกสวมหน้ากาก:



ล้างมือก่อนสวมหน้ากาก



ให้แน่ใจว่ามันปิดจมูกและปากของคุณ และเข้าพอดีใต้คาง
ครอบสนับจมูกและแนบส่วนข้างของใบหน้าของคุณ



อย่าสัมผัสส่วนของหน้ากากขณะที่คุณสวมมันหรือเมื่อคุณถอดมันออก หากคุณสัมผัสหน้ากาก ให้ล้างหรือทำความสะอาดทันที
อย่าปล่อยหน้ากากห้อยไว้รอบ ๆ คางหรือ คอของคุณ



ล้างหรือทำความสะอาดมือของคุณหลังจากถอดหน้ากาก



ซักหน้ากากผ้าหลังการใช้แต่ละครั้งหรืออย่างน้อยทุกวัน



***ไม่ควรนำหน้ากากที่ใช้ครั้งเดียวมาใช้ใหม่ และควรทิ้งมันไปที่ทันทีเมื่อใช้แล้ว**

สิ่งสำคัญ: ผู้ที่เป็นโรคทางเดินหายใจเรื้อรังควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนใช้หน้ากาก

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โทรถึง National Coronavirus Helpline ที่หมายเลข **1800 020 080** แล้วเลือก
กด **8** สำหรับบริการล่าม หรือไปที่ **www.health.gov.au**