

آیا من نیاز دارم ماسک بزنم؟

ماسک‌ها یک اقدام احتیاطی اضافی برای محافظت در برابر COVID-19 در مناطقی با سرایت در جامعه است. توصیه‌های ایالت و تریتوری محلی تان را در مورد پیشنهادات و الزامات ماسک بررسی کنید. اگر شما در موقعیتی هستید که فاصله گذاری جسمانی دشوار است، مانند حمل و نقل عمومی، می‌توانید استفاده از ماسک را انتخاب کنید.

برای دور ماندن از COVID:

- دست‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کنید
- فاصله جسمانی را حفظ کنید (1.5 متر)
- واکسیناسیون‌های COVID-19 تان را به روز نگه دارید
- اگر شما حالتان خوب نیست در خانه بمانید و آزمایش بدهید.

اگر شما می‌خواهید ماسک بزنید:



قبل از گذاشتن ماسک، دست‌هایتان را بشویید



مطمئن شوید که آن بینی و دهان تان را می‌پوشاند و به خوبی زیر چانه، روی پل بینی و مقابل دو طرف صورت تان قرار می‌گیرد.



در موقع استفاده از ماسک یا در موقع برداشتن آن، جلوی آن را لمس نکنید. اگر ماسک را لمس می‌کنید، بلافاصله دست‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کنید. اجازه ندهید ماسک در دور چانه یا گردن تان آویزان شود.



پس از برداشتن ماسک دست‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کنید.



ماسک‌های پارچه‌ای را بعد از هر بار استفاده یا حداقل روزانه بشویید.



*ماسک‌های یکبار مصرف نباید دوباره استفاده شوند و باید بلافاصله پس از استفاده دور انداخته شوند.

مهم: افراد دارای بیماری‌های مزمن تنفسی باید قبل از استفاده از ماسک با پزشک مشورت کنند.

برای اطلاعات بیشتر با National Coronavirus Helpline در **1800 020 080** تماس بگیرید، گزینه **8** را برای خدمات ترجمه شفاهی انتخاب کنید، یا به **www.health.gov.au** مراجعه کنید.