

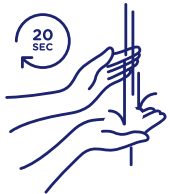
# آیا من به ماسک پوشیدن نیاز دارم؟

ماسک ها یک اقدام احتیاطی اضافی برای محافظت در برابر COVID-19 در ساحات که سرایت آن در جامعه می باشد. مشوره های ایالت و قلمرو محلی خود را در مورد توصیه ها و الزامات ماسک معلوم کنید. اگر در موقعیتی هستید که فاصله داشتن فیزیکی مشکل باشد، مانند ملی بس، ممکن است استفاده از ماسک را انتخاب کنید.

## برای ازاد بودن از COVID:

- دست های خود را بشوید یا ضد عفونی کنید
- حفظ فاصله فیزیکی (1.5 متر)
- واکسین COVID-19 خود را تازه داشته باشید
- اگر شما احساس مریضی میکنید در خانه بمانید و آزمایش شوید.

اگر شما پوشیدن ماسک را انتخاب کنید:



قبل از پوشیدن ماسک دست های خود را بشوید



مطمئن شوید که بینی و دهان شما را میپوشاند و به خوبی زیر زنج، روی پل بینی و روی دو طرف صورت شما قرار میگیرد.



هنگام استفاده از ماسک یا هنگام دور کردن آن، به روی آن دست نزنید. اگر به ماسک دست بزنید، بلافاصله دست های خود را بشوید یا ضد عفونی کنید. نگذارید که ماسک به دور زنج یا گردن شما آویزان شود.



پس از دور کردن ماسک دست های خود را بشوید یا ضد عفونی کنید.



ماسک های تکه ای را بعد از هر بار استفاده یا حداقل روزانه بشوید.



\*ماسک های یکبار مصرف نباید دوباره استفاده شوند و باید بلافاصله پس از استفاده در زباله دانی انداخته شوند.

**مهم:** افراد مبتلا به بیماری های مزمن تنفسی باید قبل از استفاده از ماسک با داکتر مشوره کنند.

برای معلومات بیشتر با National Coronavirus Helpline به شماره **1800 020 080** زنگ بزنید، گزینه **8** را برای خدمات ترجمانی انتخاب کنید، یا به **www.health.gov.au** مراجعه کنید.