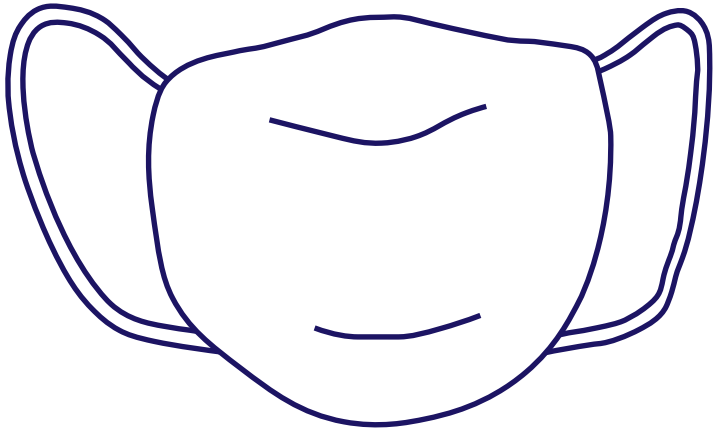


آیا من ضرورت دارم ماسک بزنم؟

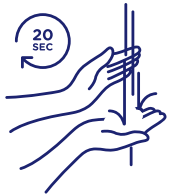
ماسک‌ها یک اقدام مراقبت اضافی برای محافظت در مقابل COVID-19 در ساحه‌های با سرایت ویروس در جامعه است. توصیه‌های ایالت و تریتری محلی تان را در مورد پیشنهادات و الزامات ماسک چک کنید. اگر شما در وضعیتی هستید که فاصله گذاری فیزیکی دشوار است، مانند ترانسپورت عمومی، می‌توانید استفاده از ماسک را انتخاب کنید.

برای دور ماندن از COVID:

- دست‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کنید
- فاصله فیزیکی را حفظ کنید (1.5 متر)
- وقایه سازی‌های COVID-19 تان را به روز نگه دارید
- اگر جان تان جور نیست در خانه بمانید و تست بدهید.



اگر می‌خواهید ماسک بزنید:



قبل از گذاشتن ماسک، دست‌هایتان را بشویید



اطمینان یابید که ماسک بینی و دهان تان را می‌پوشاند و زیر چانه، روی پل بینی و در مقابل دو طرف صورت تان بخوبی قرار می‌گیرد.



در زمان استفاده از ماسک یا در زمان برداشتن آن، جلوی آن را لمس نکنید. اگر ماسک را لمس می‌کنید، بطور عاجل دست‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کنید. اجازه ندهید ماسک در دور زنج یا گردن تان آویزان شود.



بعد 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 بطور عاجل پس از استفاده دور ریخته شوند.

مهم: اشخاص مصاب به مریضی‌های مزمن تنفسی باید قبل از استفاده از ماسک با داکتر مشورت کنند.

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