Australian Government
Department of Health

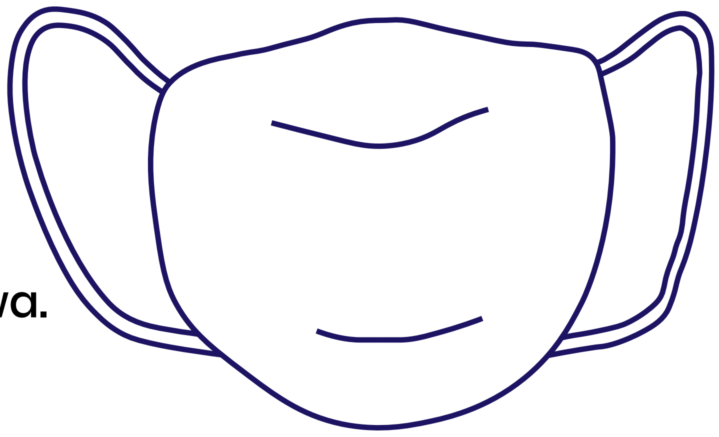
BE COVIDSAFE

JE, NINAHITAJI KUVAA MASKI?

Maski ni tahadhari ya ziada kuzuia dhidi ya COVID-19 katika maeneo yenye kuenea katika jamii. Angalia ushauri wa jimbo na wilaya yako kuhusu mapendekezo na mahitaji ya maski. Ikiwa upo katika hali ambapo kujiweka mbali na wengine ni vigumu kama vile kwenye usafiri wa umma, unaweza kuchagua kuvaa maski.

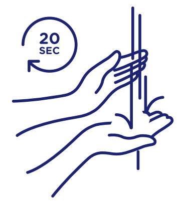
Ili kuzuia COVID:

- Osha au weka sanitaiza kwenye mikono yako
- Endelea kujiweka mbali na wengine (wa mita 1.5)
- Endelea kusasisha chanjo zako za COVID-19
- Kaa nyumbani ikiwa unahisi vibaya na enda kupimwa.



Ikiwa unachagua kuvaa maski:

- ✓ Osha mikono yako kabla ya kuvaa maski

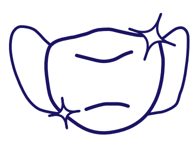


- ✓ Hakikisha maski inafunika pua na mdomo wako na inakaa vizuri chini ya kidefu chako, juu ya daraja la pua yako na karibu kwenye pande za uso wako.

- ✓ Usiguse mbele wa maski wakati unapoivaa au unapoivua. Ikiwa unagusa maski, osha au weka sanitaiza kwenye mikono yako mara moja. Usiache maski kuning'inia kidevu au shingoni mwako.

- ✓ Osha au weka sanitaiza kwenye mikono yako baada ya kuvua maski.

- ✓ Fua maski za kitambaa baada kila wakati unapotumia, au kila siku kwa kiwango cha chini.



***Maski za matumizi moja tu zisitumiwe tena na zitupwe mara moja baada ya kutumiwa.**

MUHIMU: Watu wenye hali sugu za kupumua wanapaswa kupata ushauri wa matibabu kabla ya kutumia maski.

Kupata habari zaidi piga simu kwenye National Coronavirus Helpline kwenye **1800 020 080**, chagua **chaguo la 8** kwa huduma za ukalimani, au tembelea kwenye **www.health.gov.au**

0000185