

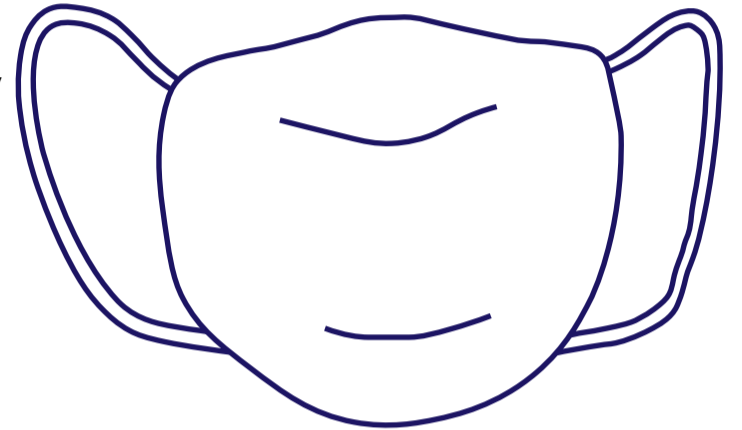


KAILANGAN KO BANG MAGSUOT NG MASK?

Ang mga masks ay karagdagang proteksyon laban sa COVID-19 sa mga lugar na may hawaan sa komunidad. Tingnan ang payo ng iyong lokal na estado at teritoryo tungkol sa mga rekomendasyon at pangangailangan tungkol sa mask. Kung ikaw ay nasa isang lugar na mahirap mapanatili ang pisikal na agwatan katulad sa pampublikong sasakyan, maaaring magsuot ng mask.

Upang manatiling iwas sa COVID:

- Hugasan at panatilihin malinis ang iyong mga kamay
- Panatilihin ang pisikal na agwatan (1.5m)
- Panatilihin up-to-date ang iyong pagkabakuna laban sa COVID-19
- Manatili sa bahay kung ikaw ay may masamang karamdaman at magpasuri.



Kung pinili mong magsuot ng mask:



Hugasan ang iyong mga kamay bago isuot ang mask



Tiyakin na matakpan nito ang iyong ilong at bibig at ipuwesto ito nang hakap (snugly) sa iyong baba, sa itaas ng iyong ilong at nakalapat sa dalawang tagiliran ng iyong mukha.



Huwag hawakan ang harap ng mask habang nakasuot o inaalis ito. Kung nahawakan mo ang mask, hugasan o linisin kaagad ang iyong mga kamay. Huwag pabayaang nakabitin ang mask sa iyong baba o leeg.



Hugasan o linisin ang iyong mga kamay pagkatapos mong alisin ang mask.



Labhan ang mga mask na tela pagkatapos magamit o hindi bababa sa minsan bawat araw.



***Ang mga minsanang-gamit na mask ay hindi dapat gamitin uli at itapon kaagad pagkatapos magamit.**

MAHALAGA: Ang mga taong may mga sakit sa paghinga ay dapat magpapayo muna sa doktor bago magsuot ng mask.

Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang National Coronavirus Helpline sa **1800 020 080**, piliin ang **opsyon 8** para sa mga serbisyo ng pag-iinterprete, o bumisita sa **www.health.gov.au**