

Jak używać maski ochronnej?

KIEDY?

Maska ochronna zatrzymuje kropelki, które, podczas kichania lub mówienia, uwalniane są do powietrza. Nosząc ją, chronisz innych oraz nie przenosisz wirusa na przedmioty w twoim otoczeniu.



W przypadku bliższego kontaktu, kiedy nie możesz zachować 1,5-metrowego odstępu.



Maski są **obowiązkowe** w komunikacji publicznej dla osób od 12 roku życia.



Zaleca się ich noszenie w tłocznych miejscach publicznych.



Zaleca się ich noszenie w supermarkecie oraz innych sklepach.



Jeśli odwiedzasz ludzi najbardziej narażonych. W przypadku, kiedy sam jesteś pacjentem o podwyższonym ryzyku, zakładaj maskę za każdym razem, kiedy wychodzisz.

JAK PRAĆ I PRZECHOWYWAĆ MASKĘ?

Wypierz maskę przed pierwszym użyciem. Sterylizuj ją codziennie. Po intensywnym użyciu będzie to konieczne już po 4 godzinach, np. kiedy musisz dużo mówić.



Pierz maskę przez 30 minut w co najmniej 60°C lub lub gotuj ją przez krótki czas w garnku. Nie używaj tego garnka do niczego innego.



Prasuj maskę w wysokiej temperaturze.



Nigdy nie używaj mokrej maski, pozwól jej dokładnie wyschnąć. Przechowuj ją w zamkniętym, materiałowym worku pranym razem z maseczką.



W dolnej części maski znajduje się przegroda na filtr (filtr do kawy, papier kuchenny, ...). Upewnij się, że filtr nie jest zbyt ciężki, ponieważ może to utrudnić oddychanie.



- Zdejmuj i zakładaj maskę z powrotem tylko wtedy kiedy to konieczne. Najlepiej załóż ją po wyjściu z domu.
- Jeśli musisz na chwilę zdjąć maskę (np. do picia), odłóż ją w czyste miejsce, które możesz później łatwo wyczyścić lub włóż ją do przepuszczającego powietrze worka.
- Nie przechowuj maski w lodówce lub zamrażarce. Zimno nie zabija wirusa. Wręcz przeciwnie – może w ten sposób przenieść się na żywność.

UWAGA

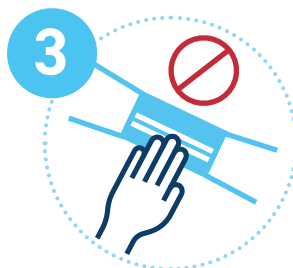
Noszenie maski ma sens tylko wtedy, gdy trzymasz się innych podstawowych wytycznych:

- zachowaj 1,5-metrowego odstęp
- często myj ręce wodą z mydłem
- nie dotykaj swojej twarzy
- kaszł i kichaj w łokieć
- ogranicz kontakty społeczne
- jeśli jesteś chory, zostań w domu

JAK ZAKŁADAĆ MASKĘ?



1 Przed dotknięciem maski, umyj dokładnie ręce wodą z mydłem.



3 Nie dotykaj wnętrza maski.



2 Chwyć maskę za tasiemki i zawiąż ją za głową.



4 Upewnij się, że maska przylega możliwie najlepiej do twarzy. Zakryj nos, usta i podbródek.

JAK ZDEJMOWAĆ MASKĘ?



1 Przed zdjęciem maski, umyj dokładnie ręce wodą z mydłem..



3 Nie dotykaj twarzy.



2 Rozwiąż maskę, dotykając tylko tasiemek.



4 Wrzuć maskę do pralki, gdy tylko wrócisz do domu. Ponownie umyj ręce.

