

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Mga Hindi Medikal na Mask at Takip sa Mukha

Ang pagsusuot ng mga hindi medikal na mask o takip sa mukha ay posibleng isang karagdagang paraan para protektahan ang ibang taong nasa paligid mo, partikular kung saan mahirap isagawa ang physical distancing (hal., sa pampublikong sasakyan, habang namimili). Narito ang ilang tip tungkol sa kung ano ang nagagawa ng mga mask at takip sa mukha, kung kailan mo dapat isaalang-alang na gumamit nito, at kung paano ito isuot nang ligtas.

Kung ikaw o ang isang miyembro ng sambahayan ay may sintomas ng COVID-19, o pinaghihinalaang may COVID-19, sundin ang [gabay para sa pag-self isolate](#).

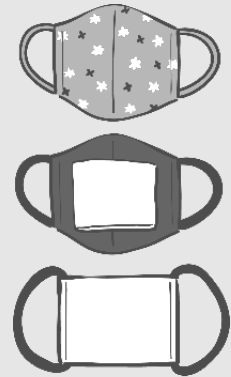
Bakit dapat gumamit ng hindi medikal na mask o takip sa mukha

- Puwedeng maikalat ang COVID-19 ng mga nahawahang indibidwal na walang gaanong sintomas o walang sintomas at hindi alam na posibleng nahawahan sila.
- Ginawa ang hindi medikal na mask o takip sa mukha para protektahan ang iba laban sa iyong mga droplet na nagdudulot ng pagkahawa.
- Sa pamamagitan nito, posible ring maiwasang mapunta sa iyong bibig o ilong ang mga droplet ng ibang tao.
- Pag-isipang magsuot nito sa mga lugar kung saan mayroong hawahan ng COVID-19 sa komunidad at kung saan hindi posible ang [physical distancing](#), hal., pampublikong sasakyan, mas maliliit na grocery store o mga parmacya.



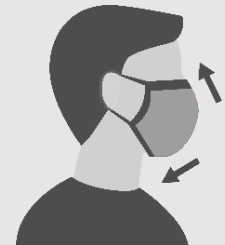
Anong uri ng hindi medikal na mask o takip sa mukha ang dapat kong gamitin

- Walang partikular na disenyo o materyales ang kilalang mas mahusay kaysa sa iba.
- May gabay ang [Public Health Agency of Canada](#) tungkol sa kung paano gumawa ng mga cloth mask.
- Tiyaking gawa sa hindi bababa sa dalawang layer ang bawat cloth mask at puwede itong labhan nang maraming beses nang hindi nagbabago ang hugis o nasisira.
- Huwag ialok sa mga batang wala pang dalawang taong gulang, o mga indibidwal na hindi ito maisusuot, hal., dahil sa medikal na kundisyon, o hindi ito maisusuot/maalis nang maayos.



Paano magsuot ng hindi medikal na mask o takip sa mukha

- Linisin ang iyong mga kamay gamit ang [sabon at tubig o alcohol-based na hand sanitizer](#) sa loob ng hindi bababa sa 15 segundo.
- Tiyaking **nakalapat ito nang maayos (walang puwang sa pagitan ng mask at mukha)** para matakpan ang ilong at bibig, ibig sabihin, mula sa ilalim ng mga mata hanggang sa paligid ng baba.
- Isuot ito sa pamamagitan ng mga tali o ear loop para kumportable ito, at hindi ito nakakasagabal sa paghinga at paningin.
- **Iwasang hawakan ang harap ng mask o takip sa mukha habang suot ito** – kung mahahawakan mo ito, linisin kaagad ang iyong mga kamay.
- Isuot ito hangga't kumportable ito, at alisin ito kapag narumihan, nabasa, nasira, o mahirap huminga nang suot ito.
- Huwag ipahiram ang iyong mask sa iba.



Paano alisin at ingatan ang mga hindi medikal na mask o takip sa mukha na puwedeng linisin

- Maingat na alisin sa pamamagitan lang ng paghawak sa mga strap at ilagay kaagad ito sa labahin.
- Kung kailangan mo itong gamitin ulit bago labhan, tiyaking nakatiklop sa gitnang bahagi ang mask para maiwasang mahawakan ang harap. Ilagay ito sa sarili nitong bag, hal., paper bag.
- Linisin kaagad ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol-based na hand sanitizer sa loob ng hindi bababa sa 15 segundo.
- Labhan sa washing machine gamit ang mainit na tubig at gamit ang regular na detergent na makakapuksa dapat sa anumang virus.
- Ang [Ministry of Health](#) ay mayroong higit pang impormasyon tungkol sa paggamit at pag-iingat sa mga hindi medikal na mask at takip sa mukha.

Paalala

- Posibleng hindi magbigay ng ganap na proteksyon laban sa mga particle na may virus ang mga hindi medikal na mask at takip sa mukha, lalo na kung maluwag ang mga ito.
- Dahil hindi nasuring nakakatugon ang mga ito sa mga kinikilalang pamantayan, mag-iiba-iba ang pagiging epektibo ng mga ito.

Napapanahon ang impormasyong nasa dokumentong ito simula Mayo 21, 2020

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 