

14. септембар 2020.

Ношење маске у Квинсленду

Ношење маске може да допринесе заустављању ширења корона вируса (COVID-19), нарочито на оним местима на којима је тешко одржавати растојање од 1,5 метра од других људи. То су, на пример, следећа места:

- места на којима је велика гужва
- куће са великим бројем станара
- у аутобусу или возу.

Могуће је да ћете у Квинсленду морати да носите маску када:

- улазите у болницу
- посећујете дом за негу старијих особа на подручју на коме се примењују рестрикције
- посећујете дом за негу особа са инвалидитетом на подручју на коме се примењују рестрикције
- вам лекар или медицинска сестра то наложе
- очекујете да ћете бити тестирани на COVID-19.

Важно је да често перете руке и одржавате растојање од два велика корака од других људи. Покушајте да се уздржите од грљења, љубљења и руковања са другима.

Како се носи маска



1. Пре стављања маске, оперите руке сапуном и водом или користите средство за дезинфекцију руку.
2. Маску држите за траке или петље, а затим је вежите око главе или закачите петље на уши.
3. Пазите да маска у потпуности покрива уста и нос. Потрудите се да између лица и маске не остане размак. Ако користите хируршку маску, део за нос притисните да налегне на нос.

Немојте да додирујете очи, нос или уста или предњи део маске док је носите. Ако сте носили маску онолико дуго колико је то било потребно и више не морате да је носите, баците је у канту за смеће. Ако је то могуће, ставите маску у чврсто затворену врећицу пре него што је баците. Након што сте бацили маску у канту за смеће, одмах оперите руке.

Препоручене врсте маски или других покривала за лице

Најбоља маска је хируршка маска за једнократну употребу – те маске можете да купите у апотекама. Ако не можете да добијете хируршку маску, било која папирна маска или маска од тканине је исто добра. Најефикасније маске од тканине имају три слоја. Ако немате ни маску од тканине, марама или шал такође могу да се употребе ако одговарајуће покривају нос и уста.

Направите сами маску од тканине

Маску од тканине и сами можете да направите. Ако желите да сазнате како ћете најлакше направити маску, погледајте [Корисне савете аустралијске владе - Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#).

Како се перу маске од тканине за вишекратну употребу

Маске од тканине треба опрати после сваке употребе.

Оне могу да се перу у машини за прање рубља са другом одећом или ручно, сапуном и најтоплијом водом за врсту тканине од које је маска направљена. Маску осушите у сушилици за рубље или на свежем ваздуху (на ужету за сушење рубља) пре следеће употребе.

Оперите руке сапуном и водом или користите средство за дезинфекцију руку након додиривања употребљених маски.

Колико често треба да мењате маску

Хируршке маске не би требало поново да користите.

Маске од тканине могу да се перу и поново користе. Није лоше имати најмање две да увек имате при руци чисту маску.

Када путујете или одлазите на неко место ван куће, неће увек бити могуће одржавати растојање од 1,5 метра од других људи и мораћете да носите маску. У неким приликама ће одржавање тог растојања бити могуће и онда нећете морати да носите маску. Ако носите маску ујутро када одлазите на посао, на пример, ту маску не би требало поново да користите када се враћате кући.

Употребљене хируршке маске баците у канту за смеће, а употребљене маске од тканине ставите у пластичну врећицу док не budete могли да их оперете.

Ако поново употребите маску од тканине пре него што је оперете, можете да пренесете COVID-19 на друге или чак и на себе ако се маска контаминирала од последњег ношења. У свакој новој ситуацији, ставите чисту маску. Чисте маске носите у пластичној или папирној врећици да остану чисте.

Да ли желите да добијете више информација?

Назовите 13HEALTH (13 43 25 84) и тражите тумача ако вам је потребна помоћ на другом језику. Те услуге су за вас бесплатне.

Помоћ за ментално здравље

Ако сте забринути, уплашени или тужни због COVID-19, можете да назовете 1300 MH CALL (1300 64 22 55) или контактирате Транскултурални центар за ментално здравље Квинсленда (Queensland Transcultural Mental Health Centre) (радно време: од понедељка до петка, од 8.30 до 16.30) на 1800 188 189. Такође можете да тражите тумача ако вам је потребан.