

14. rujna 2020.

Maske za lice u Queenslandu

Maske za lice mogu pomoći u zaustavljanju širenja koronavirusa (COVID-19), pogotovo na mjestima gdje je teško održavati razmak od 2,5 metra od drugih ljudi. Takva mjesta su naprimjer:

- velike gomile ljudi
- kuća u kojoj živi mnogo osoba
- u autobusu ili u vlaku.

U Queenslandu ćete možda morati nositi masku kada:

- ulazite u bolnicu
- posjećujete ustanovu za smještaj starijih osoba na području gdje su na snazi ograničenja
- posjećujete službu za smještaj osoba s invaliditetom na području s ograničenjima
- Vam to kaže Vaš liječnik ili medicinska sestra
- se namjeravate testirati na COVID-19.

Važno je često prati ruke i održavati razmak od dva velika koraka od drugih. Nastojte se ne grliti, ljubiti ili rukovati s drugim osobama.

Kako se nosi maska



1. Operite ruke vodom i sapunom ili ih očistite dezinficijensom za ruke prije nego stavite masku.
2. Masku uhvatite za trake ili elastike, onda je zavežite oko glave ili stavite elastike oko ušiju.
3. Pazite da Vam maska potpuno prekriva usta i nos. Pazite da nema razmaka između Vašeg lica i maske. Ako koristite kiruršku masku, pritisnite nosni rub maske oko svog nosa.

Nemojte dodirivati oči, nos ili usta ili prednju stranu maske dok ju nosite. Ako ste masku nosili izvjesno vrijeme koliko se tražilo od Vas i više je ne trebate nositi, bacite je u kantu za smeće. Ako je moguće, masku odbacite u hermetički zatvorenoj vrećici. Nakon što bacite masku u kantu za smeće, odmah operite ruke.

Koje vrste maski ili drugih pokrivala za lice se preporučuju

Najbolja maska za lice je kirurška maska za jednokratnu upotrebu – mogu se kupiti u ljekarnama. Ako ne možete nabaviti kiruršku masku, u redu je koristiti bilo kakvu masku od papira ili tkanine. Najučinkovitije maske od tkanine su one napravljene od najmanje 3 sloja. Ako ne uspijete nabaviti masku od tkanine, može Vam poslužiti i veća marama (*bandana*) ili šal pod uvjetom da Vam propisno prekriva nos i usta

Napravite si sami masku od tkanine

Možete si sami napraviti masku od tkanine. Ako želite znati kako se najbolje pravi maska za lice, pogledajte Korisne resurse Australske vlade ([Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#)).

Pranje maske od tkanine za ponovnu upotrebu

Maske od tkanine se trebaju prati nakon svake upotrebe.

One se mogu prati u perilici za rublje s drugom odjećom ili ručno sapunom i u najtoplijoj vodi što je propisano za pranje takve tkanine. Masku od tkanine osušite u sušilici za rublje ili na svježem zraku (na konopcu za sušenje rublja) prije ponovne upotrebe.

Nakon dodirivanja nošene maske za lice, operite ruke vodom i sapunom ili ih očistite dezinficijensom za ruke.

Kako se često mijenja maska za lice

Kirurška maska se ne bi smjela koristiti više od jedanput.

Maske od tkanine se mogu prati i ponovno koristiti. Dobra je ideja imati ih najmanje dvije, tako da uvijek imate na raspolaganju jednu čistu.

Ako putujete ili posjećujete neko mjesto daleko od kuće, možda ćete nekada biti u situaciji da ne možete održavati razmak od 1,5 metra od drugih ljudi i tada ćete trebati nositi masku. U situacijama kada možete održavati propisani razmak, ne trebate nositi masku. Ako ste, naprimjer, nosili masku ujutro kada ste odlazili na posao, ne biste smjeli istu masku ponovno koristiti na povratku kući.

Nošene kirurške maske bacite u kantu za smeće, a nošene maske od tkanine odložite u plastičnu vrećicu dok ih ne operete.

Ponovnim korištenjem maske od tkanine, a da je niste prethodno oprali, mogli biste prenijeti COVID-19 na druge pa čak i na same sebe ako se maska zarazila od kada ste je zadnji put nosili. Stavite čistu masku za svaku novu situaciju. Čiste maske nosite u plastičnoj ili papirnoj vrećici kako bi ostale čiste.

Trebate više informacija?

Ako Vam treba pomoć zbog jezika, nazovite 13HEALTH (13 43 25 84) i zatražite tumača. To je besplatno.

Pomoć za duševno zdravlje

Ako ste zabrinuti, uplašeni ili tužni zbog situacije s COVID-19, možete nazvati 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ili kontaktirati Transkulturalni centar Queenslanda za duševno zdravlje (Queensland Transcultural Mental Health Centre) (otvoren od ponedjeljka do petka, od 8.30 do 16.30) na 1800 188 189. Možete također zatražiti i tumača ako Vam treba.