

14 settembre 2020

Mascherine facciali in Queensland

Le mascherine facciali possono contribuire a bloccare la trasmissione del coronavirus (COVID-19), soprattutto nei luoghi in cui è difficile mantenere una distanza di 1,5 metri dalle altre persone.

Esempi di tali luoghi includono:

- grandi folle
- una casa in cui vivono molte persone
- in autobus o in treno.

Potrebbe essere necessario indossare una mascherina in Queensland quando:

- entri in un ospedale
- visiti una struttura residenziale di assistenza agli anziani in una zona soggetta a restrizioni
- visiti una struttura residenziale per disabili in una zona soggetta a restrizioni
- il tuo medico o infermiere ti ha detto di farlo
- sei in attesa di fare il test per il COVID-19.

È importante lavarsi spesso le mani e mantenere una distanza dagli altri pari a due grandi passi. Cerca di non abbracciare, baciare e stringere la mano ad altre persone.

Come indossare una mascherina



1. Pulisci le mani con acqua e sapone o disinfettante per mani prima di indossare la mascherina
2. Tieni la mascherina per i nastri o gli anelli, quindi legala intorno alla testa o metti gli anelli intorno alle orecchie.
3. Assicurati che la mascherina copra completamente la bocca e il naso. Assicurati che non ci siano spazi tra il viso e la mascherina. Se stai usando una mascherina chirurgica, premi il ferretto intorno al naso.

Non toccare gli occhi, il naso, la bocca o la parte anteriore della mascherina mentre la indossi. Se hai indossato la mascherina per il periodo di tempo richiesto e non hai più bisogno di indossarla, gettala nel cestino, se possibile in un sacchetto sigillato. Lava le mani subito dopo aver gettato la mascherina nel cestino.

Tipi di mascherine o altre coperture per il viso raccomandati

La mascherina facciale migliore è la mascherina chirurgica monouso - puoi acquistarla in farmacia. Se non puoi procurarti una mascherina chirurgica, è possibile utilizzare qualsiasi mascherina di carta o di stoffa. Le mascherine di stoffa più efficaci sono composte da almeno 3 strati. Se non riesci a procurarti una mascherina di stoffa, puoi anche usare una bandana o una sciarpa, purché coprano adeguatamente il naso e la bocca.

Realizzare la propria mascherina di stoffa

È possibile realizzare la propria mascherina di stoffa. Se desideri scoprire il modo migliore per realizzare una mascherina facciale, consulta questa [utile risorsa del governo australiano \(PDF\)](#).

Lavare una mascherina di stoffa riutilizzabile

Le mascherine di stoffa dovrebbero essere lavate dopo ogni utilizzo.

Possono essere lavate in lavatrice con altri indumenti o a mano con sapone, utilizzando acqua il più calda possibile, a seconda del tessuto. Asciuga la mascherina di stoffa nell'asciugatrice o all'aria aperta (sul filo stendibiancheria) prima di riutilizzarla.

Dopo aver maneggiato mascherine usate, lava le mani con acqua e sapone, o usa il disinfettante per le mani.

Con quale frequenza cambiare la mascherina

Non dovresti riutilizzare una mascherina chirurgica.

Puoi lavare e riutilizzare le mascherine di stoffa. Conviene averne almeno due, in modo da averne sempre una pulita a disposizione.

Se viaggi o visiti un luogo lontano da casa, potrebbero esserci situazioni in cui non riesci a mantenere una distanza di 1,5 metri dagli altri e avrai bisogno di indossare una mascherina. Ci saranno momenti in cui riuscirai a mantenere la distanza e non avrai bisogno di indossare una mascherina. Se hai indossato una mascherina al mattino per andare al lavoro, non dovresti riutilizzare la stessa mascherina per tornare a casa.

Getta le mascherine chirurgiche usate nel cestino o conserva le mascherine di stoffa usate in un sacchetto di plastica finché non puoi lavarle.

Riutilizzare una mascherina di stoffa senza averla lavata potrebbe trasmettere il COVID-19 ad altri o persino a te stesso, se è stata contaminata dall'ultima volta che l'hai indossata. Indossa una mascherina pulita per ogni nuova situazione. Porta con te le mascherine pulite in un sacchetto di plastica o di carta per mantenerle pulite.

Hai bisogno di ulteriori informazioni?

Chiama il 13HEALTH (13 43 25 84) e richiedi un interprete se hai bisogno di supporto linguistico. È gratuito.

Supporto per la salute mentale

Se ti senti preoccupato, spaventato o triste a causa del COVID-19 puoi telefonare al 1300 MH CALL (1300 64 22 55) o contattare il Queensland Transcultural Mental Health Center (aperto dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 16.30) al 1800 188 189. Puoi anche richiedere un interprete se ne hai bisogno