

14. septembar 2020. godine

Maske za lice u Queensland-u

Maske za lice mogu doprinijeti suzbijanju širenja korona virusa (COVID-19), posebno na mjestima na kojima je teško držati razdaljinu od 1,5 metra od drugih osoba. Primjeri takvih mjesta su:

- velike gužve
- kuća u kojoj živi mnogo ljudi
- u autobusu ili vozu.

U Queensland-u ćete možda morati staviti masku kada:

- ulazite u bolnicu
- posjećujete ustanovu za smještaj i njegu starijih u zabranjenom području
- posjećujete ustanovu za smještaj invalida u zabranjenom području
- vam je to rekao vaš doktor ili medicinska sestra / brat
- očekujete da se testirate na COVID-19.

Važno je da često perete ruke i držite dva velika koraka rastojanja od drugih osoba. Pokušajte da se ne grlite, ne ljubite ili ne rukujete sa drugima.

Kako postaviti masku



1. Prije stavljanja maske, operite ruke sapunom i vodom ili ih dezinfikujte sredstvom za dezinfekciju.
2. Uzmite masku za njene trake ili petlje, a zatim trake vežite na zatiljku ili petlje zakačite za uši.
3. Pobrinite se da vam maska u potpunosti pokriva usta i nos, te da dobro prijanja uz lice. Ako koristite hiruršku masku, stisnite nosni dio oko mosta nosa.

Za vrijeme nošenja maske, ne dirajte oči, nos ili usta kao ni spoljašnju stranu maske. Po isteku neophodnog vremena za nošenje maske, a koju više ne želite nositi, bacite je u kantu za smeće i to, po mogućnosti, u zatvorenoj plastičnoj vrećici. Nakon bacanja maske u kantu odmah operite ruke.

Preporučene vrste maski i pokrivki za lice

Najbolja maska za lice je hirurška maska za jednokratnu upotrebu – možete je kupiti u apotekama. Ako ne možete nabaviti hiruršku masku, onda možete koristiti neku papirnu ili platnenu masku. Najefikasnije platnene maske su sačinjene od najmanje 3 sloja. Ako pak ne možete pronaći platnenu masku, bandana ili šal bi mogli biti od pomoći s tim da vam u potpunosti pokrivaju nos i usta.

Napravite sebi svoju platnenu masku

Platnenu masku možete sami sebi napraviti. Ako želite saznati najbolji način za pravljenje maske za lice konsultujte Korisni resurs australijske vlade na linku: [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#).

Pranje platnene zaštitne maske za višekratnu upotrebu

Platnene maske se trebaju prati nakon svake upotrebe.

Mogu se prati u veš mašini sa drugim vešom, ili ručno koristeći sapun i najtopliju vodu predviđenu uputstvom za održavanje date tkanine. Platnenu masku osušite u mašini za sušenje veša ili na svježem zraku (na štriku) prije nego što je ponovo upotrijebite.

Nakon rukovanja korištenim maskama za lice, operite ruke sapunom i vodom ili ih dezinfikujte dezinfekcionim sredstvom.

Koliko često treba mijenjati masku za lice

Hiruršku masku ne biste trebali iznova koristiti.

Platnene maske možete oprati i ponovo koristiti. Dobro bi bilo da uz sebe imate najmanje dvije maske, tako da vam je uvijek na raspolaganju bar jedna čista.

Za vrijeme putovanja ili posjete mjestu udaljenom od kuće, možda nećete moći u svakom trenutku držati rastojanje od 1,5 metra od drugih osoba, pa ćete morati nositi masku. Biće i trenutaka kada ćete moći držati bezbjednu distancu, tada nećete morati da nosite masku. Ako ste, na primjer, ujutru, na putu do posla nosili jednu masku, ne biste trebali tu istu masku koristiti pri povratku kući.

Upotrijebljene hirurške maske bacite u kantu za smeće, a korištene platnene maske držite u plastičnoj vrećici dok ih ne budete mogli oprati.

Ponovnom upotrebom korištene, a neoprane platnene maske možete zaraziti COVID-om-19 druge osobe ili čak sebe ako vam je maska bila kontaminirana nakon prethodne upotrebe. Stavite čistu masku na lice u svakoj novoj situaciji. Čiste maske nosite u plastičnoj ili papirnoj vrećici kako bi i ostale čiste.

Trebate više informacija?

Nazovite 13HEALTH (13 43 25 84) i zatražite prevodioca ako vam treba pomoć na vašem jeziku. Besplatno je.

Pomoć za mentalno zdravlje

Ako se zbog COVID-19 osjećate zabrinuto, uplašeno ili tužno možete nazvati 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ili se obratiti Transkulturalnom centru za Mentalno zdravlje Queensland-a (Queensland Transcultural Mental Health Centre) pozivom na broj 1800 188 189 (od ponedjeljka do petka, od 8:30 do 16:30 časova). Takođe, možete zatražiti prevodioca, ako vam je potreban.